NEW YORK TIMES BEST-SELLER

"Bu kitap hem önemli bilgileri açığa çıkaran bir kaynak hem de uyanışa dair büyük bir çağrı!"

-Dr. Christiane Northrup

Kadın Bedeni, Kadın Bilgeliği adlı kitabın yazarı

RUHUN ANATOMİSİ

Gücün ve Şifanın Yedi Aşaması

CAROLINE MYSS, PH.D.

RUHUN ANATOMİSİ

için övgüler

"Ruhun Anatomisi'nin yalnızca ilk iki bölümünü okuduğumda bile, okuduklarımın yaptığım işi ve dünya görüşümü derinden değiştirdiğini ve bana yeni bir bakış açısı, yeni bir odak noktası kazandırdığını fark ettim. Myss'in verdiği bilgilerin içeriğinde bulunan güçlü mesaj, ruhlarımız ve biyolojik yapılarımız arasındaki inkârı mümkün olmayan bağın hayatlarımızın her alanına şifa verecek olan anahtarı elinde tutmakta olduğunu kavramamızı sağlayarak biz okuyucularını tam iki kaşımızın arasından vuruyor. Caroline Myss, çağlar boyu süregelen bilgiyi damıtarak yeni milenyumun sağlık sisteminin hizmetine sunmakta."

-Dr. Christiane Northrup
Kadın Bedeni, Kadın Bilgeliği adlı kitabın yazarı

"Burada birçok anlamlı bilgi var... Bütüncül sağlıkla ilgilenen herkes Myss'in söylediklerini okumak isteyecektir."

-Booklist

"Myss, alternatif tıp/ruhsallık alanının en ateşli yeni seslerinden biri... New Age jargonu kullanmaktan kaçınarak ezoterik bilgiyi genel okuyucuya ulaştıran bilgelik dolu bu kitap, ezber bozma potansiyeline sahip."

-Publishers Weekly

"Kişisel güce dair olağanüstü parlak ve pratik bir model."

-The Macon Telegraph

"Holistik tıp (bütüncül sağlık) literatürüne kusursuz ve ilgi çekici bir katkı."

-Body, Mind, Spirit

"Caroline Myss, olağanüstü bir öğretmen ve ben onun yeni kitabı *Ruhun Anatomisi*'ni sizlere sunmaktan onur duyuyorum. Bu kitap zihin/beden bağlantınızı daha da netleştirmenize yardımcı olacak."

-Louise L. Hay, *Hayatınızı İyileştirebilirsiniz* adlı kitabın yazarı

"Bir vizyon ancak sahibi tarafından yıllar boyu derinden ve gerçekten yaşadığında hayata geçirilebilir. Caroline Myss'in çalışması gücünü buradan alıyor. Onyıllar boyunca yoğun bir odaklanmayla güçlü bir şekilde yaşayan Myss, her düzeyde kuvvetli, ruhsal ve faydalı ifadeler içeren derin içgörülerle donatılmış bir çalışma ortaya koyuyor. *Ruhun Anatomisi*, tümüyle özgün bir düşünür tarafından ortaya konan ender bir girişim."

-Clarissa Pinkola Estés, Ph.D.

Kurtlarla Koşan Kadınlar, The Gift of Story, The Faithful Gardener adlı kitapların yazarı

Ruhun Anatomisi

Gücün ve Şifanın Yedi Aşaması

Caroline Myss, Ph.D.

Telif Hakkı © 1996 Caroline Myss
2018 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye'de BUTİK YAYINCILIK'a aittir. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eserin Orijinal İsmi
"ANATOMY OF THE SPIRIT"
olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Yayıncı Sertifika No: 12162

Editör: Birol Gündoğdu

İngilizce aslından Türkçe'ye Çeviren: Zeynep Yalçınkaya Kaynak

Düzelti: Fulya Tükel

Dizgi, Mizanpaj: Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 289 30 10 mineraltasarim.com

Baskı, Cilt
İrm Dijital Baskı ve Matbaacılık San. ve Tic. A.Ş.
Şerifali Mah. Şehit Sokak No: 49/1
Ümraniye - İstanbul
Tel: 0216 466 74 98
Matbaa Sertifika No: 16436

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/257
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Bu kitabımı sınırsız sevgi ve şükranlarımla
bana ait üç meleğe adıyorum;
onlar olmasaydı hayatımın en karanlık dönemlerinde
ayakta kalmayı başaramazdım:
Değişmez güç kaynağım olan anneme,
bitmez tükenmez mizah ve iyimserlik kaynağım olan
erkek kardeşim Edward'a
ve ailemiz için bir hazine haline gelen
yengem Amy'ye adanmıştır.

Ruhun Anatomisi İçin övgüler..... 1
Gücün ve Şifanın Yedi Aşaması..... 3
Önsöz: Medikal Sezgisellik Geliştirmek..... 15
Giriş: Kısaca Kişisel Geçmişim 31
Dönüm Noktaları 31
Sezgisel Alanda Çırahlık Dönemi..... 39
Hobiden Mesleğe..... 46
Yolun Son Dönemeci..... 48
İnsanın Enerji Alanı 55
İlk Kural: Biyoğrafimiz Biyolojimiz Oluyor 63
İkinci Kural: Sağlıklı Olmak İçin Kişisel Güç Gereklidir..... 68
Üçüncü Kural: Sizi Sağlıklı Kılacak Tek Kişi Sizsiniz..... 72
Simgesel Görme Yeteneği Geliştirmek 84
Yedi Çakranın Simgesel Gücü 97
Hıristiyan Ayinlerinin Simgesel Gücü..... 100
On Sefirah'ın (On Emir'in) Simgesel Gücü 102
Çakralar, Hıristiyan Ayinleri ve On Emir..... 107
İşbirliği İçinde Nasıl Çalışırlar..... 107
Yedi Kutsal Gerçek..... 111
Kabile Kültürü 138
İnanç Kalıplarının 143
Enerji Bakımından Sonuçları 143
Zehirli Kabile Gücüne 147
Meydan Okumak..... 147
İçgörü Geliştirme Soruları..... 165
Seçim Yapma Gücü..... 171
Seçim ve İlişkiler..... 172
Yaratıcı Enerjiyi Yönetme Zorluğu 174
Cinsel Enerjiyi Yönetme Zorluğu..... 183
Para Enerjisi 195
Etik (Ahlak) Enerjisi..... 200
İkinci Çakranın Kişisel Gücü 205

İçgörü Geliştirme Soruları 211
Özgüveni Geliştirmek 215
İçsel Gücü Artırmak 220
Özgüven ve Sezgi 227
Kişisel Gücün Dört Aşaması 235
Yolculuğun Zorlukları 243
İçgörü Geliştirme Soruları 246
Sevginin Gücünü Öğrenmek 251
İlahi'ye Giden Yol Olarak 254
Kendini Sevmek 254
Bilinçli Beni Uyandırmak 258
Yara Jargonunun Ötesine Geçmek 262
Güçlü Kalbe Giden Yol 269
İçgörü Geliştirme Soruları 273
Korkunun Sonuçları 278
İnanç 281
Kafa ve Kalp Arasında 287
İçgörü Geliştirme Soruları 294
Ayrışmayı Uygulamak 300
Bilinç ve Bilincin Şifa ile Bağlantısı 306
Bilinçlilik ve Ölüm 308
Kişiselliğin Ötesinde Bir Zihin ve 315
Simgesel Bakış Açısı Geliştirmek 315
Bilinçlenmek 320
İçgörü Geliştirme Soruları 328
Ruhsal Uyanış 333
Ruhsal Bunalım ve İnsanın Kendini Adama İhtiyacı 339
"Karanlık Geceye" Dayanmak 345
İçgörü Geliştirme Soruları 351
Çağdaş Mistiğin Rehberi 355
Günlük Meditasyon 357
Teşekkürler 361

Dr. C. Norman Shealy'nin Önsözü

Kendimize ve dünyaya dair algımızı tümüyle değiştirecek birine rastlamak pek sık karşılaştığımız bir şey değildir. İşte şimdi, tam da bu anda böyle olağanüstü birini tanımak üzeresiniz. Yazar ve medikal sezgileri güçlü bir insan olan Caroline Myss, ruhsallığa dair görüşleri ve kendi sağlığınız üzerindeki kişisel sorumluluğunuzla ilgili ilgi çekici fikirleriyle sizi şaşırtacak, teşvik edecek ve size esin kaynağı olacak. Caroline'in çalışması bazı yönleriyle size o kadar mantıklı ve tanıdık gelecek ki bunu daha önce düşünmemiş olmanıza şaşacaksınız. Fikirlerinden bazıları ise duygusal ve psikolojik düğmelerinize basarak ruhsal yolunuzu yeniden gözden geçirerek tekrar değerlendirmenize neden olacak.

Ben ise Caroline'in felsefesiyle on iki yıl kadar önce tanıştım. Caroline'in iletmekte olduğu sade ve güçlü mesaj, her birimizin dünyaya özümüzde bulunan ruhsal bir görevle, kişisel gücümüzü, sorumluğu üzerimize alarak bilgece ve sevgiyle kullanmayı öğrenmeye dair kutsal bir anlaşmayla geldiğimizdir. Binlerce yıldır topluma hâkim olan yaygın bir görüş vardır: Güç yozlaştırır, mutlak güç mutlaka yozlaştırır. Otorite ve kontrol, para ve seks, güç sağlıyormuş gibi görünen yapay ve süslü tuzaklardır. Örneğin yakın zaman önce John F. Kennedy Jr.'ı anlatan bir dergi yazısında, kendisinin fazlasıyla paraya ve cinsel güvene sahip olmakla birlikte hiç gücü olmadığı üzerinde duruluyordu. Söz konusu dergideki

makalenin devamında aynı popüler yanılsamanın bir uzantısı olarak, JFK Jr.'ın bir jet sosyete dergisi yayımlayarak bir şekilde gücü satın alabildiğinden bahsediliyor ve böylece gücün değeri küçümseniyordu. Eğer siz de böyle düşünenlerdenseniz, *Ruhun Anatomisi* tarafından derinden sarsılmaya hazır olun, çünkü Caroline gerçek gücün ne olduğuna dair çok daha derin bir vizyon ortaya koyuyor: Bu güç insan ruhunun gücü.

Çağlar boyunca her zaman, insan bedeninin güç merkezlerini hissedebilen, sezgileri güçlü yetenekli insanlar ve mistik kişilikler olmuştur. Alice Bailey, Charles W. Leadbetter ve Rudolph Steiner de bu konularda yazanlar arasındadır ancak bizlerin ruhsal yapımızın elektromanyetik derinliğini ve genişliğini Caroline kadar iyi yakalayan olmadı. Ruhun anatomisi daha önce hiç böyle güçlü açığa çıkarılmadı. Yirmi birinci yüzyıl tıbbının temeli burada yatıyor.

Tarih boyunca insanın cevap aradığı en önemli tek bir soru olmuştur: "Hayatımın amacı nedir?" Caroline bu soruya yalın ve derin bir cevap sunuyor. İnsanın yaşam amacı ruhsal idealleriyle uyumlu bir biçimde yaşamak; hayatının her ânında Altın Kural'ı hayata geçirmek ve her bir düşünceyi kutsal bir dua gibi yaşamaktır. Yalın ama kolay olmaktan fazlasıyla uzak!

Bir an için insanlarla dolu bir odaya girdiğinizi ve ânında kendinizi çok rahatsız hissetmeye başladığınızı hayal edin. Sonra odadaki herkesin bilinçaltında bulunan o "gevezeye" uyumlanabildiğinizi ve odadaki herkesin enerjisini ve sağlık durumunu "bilebildiğinizi" farz edin. Daha bile önemlisi, kendi enerjinizi en ince ayrıntısına kadar bildiğinizi ve zihinsel, fiziksel ve duygusal gücünüzü sömüren tüm faktörlerden haberdar olduğunuzu varsayın. İşte bu kitap aracılığıyla size iletilen temel bilgelik, size hem kendi enerjinizi hem de başkalarının enerjisini görmeye başlamanız için ihtiyacınız olan gerekli araçları sunuyor.

Kuantum fizikçileri, sezgileri güçlü insanlar tarafından

algılanan şeyin hayatın temel titreşimsel özü olduğu gerçeğini onayladılar. İnsan DNA'sı 52 ile 78 gigahertz'lik (saniyede milyarlarca devirle) bir frekans hızıyla titreşmekte. Henüz bilimsel cihazlar insanların kendilerine özgü frekanslarını ölçecek ya da böyle bir enerji akımını engelleyen blokajları belirleyecek düzeye gelmemiş olsalar da inkâr edilemeyecek kadar açık iki temel olgu da yok değil. Bunlardan ilki, yaşam enerjisinin statik değil kinetik oluşu ve ortamda hareket etmekte olduğudur. İkincisi ise, ne insan zihnini ne de enerji sistemini fizik kurallarına göre ölçmek henüz mümkün olmasa da Caroline gibi sezgileri güçlü yetenekli insanların bu değerlendirmeyi yapabilmekte olduklarıdır. Aslında, yirmi beş yıldan beri dünyanın dört bir yanında sezgileri güçlü insanlarla yaptığım çalışmalarda tahminleri Caroline kadar doğru ve kesin olana rastlamadım.

Caroline, sistemlerimizdeki sübtil enerji dalgalarıyla uyumlanarak varlığımızın elektromanyetik dilini okuyor. Hücre frekanslarını ve enerji sistemimizin bütünlüğünü değiştiren derin ve travmatik deneyimleri, inançları ve tutumları hissettiğinden, teşhisleri, geçmişe ve şimdiki âna dair duygusal enerjinin sağlığımız üzerindeki etkilerine doküman sağlamakta. Caroline, aslında bizim gerçek gücümüz olan ruhlarımızı okuyor.

Bu kitapta bedenimizin yedi güç merkezine dair ayrıntılı bilgi ve açıklamalar bulacaksınız. Bu merkezler yaşam enerjisinin akışını düzenleyen önemli birer regülatör olarak duygusal biyografinizin temel biyolojik aküleri gibi çalışırlar. "Biyografiniz biyolojiniz haline gelir." Bu çalışmadan hiçbir şey öğrenmeseniz bile sadece bu gerçeği bilmek dahi çok işinize yarayacaktır. Ayrıca kendi bağlılıklarınız ya da başkalarının negatif enerjileri tarafından baltalanmaktan ya da bunların olumsuz etkisi altında kalmaktan kaçınmayı öğreneceksiniz. Kişisel gücünüzün para, cinsellik ve dış faktörlere dair otorite-

ler gibi güce ilişkin sahte sembollerle bozulmasını önlemeyi ve böylece benlik bilincinizi ve onurunuzu güven altına almanın yollarını da kavrayacaksınız. Ardından da kendi sezgisel yeteneklerinizi nasıl geliştireceğinizi öğreneceksiniz.

Ruhun Anatomisi, bedenin yedi enerji merkezini anlamanız için heyecan verici ve evrensel yeni bir yaklaşım ortaya koyuyor. Bu kitap, Musevilere, Hıristiyanlara, Hint ve Budistlere özgü güç kavramlarını yedi evrensel ruhsal hakikat olarak bütünleştiriyor. Caroline'in yazdığı gibi: "Dört ana dinin bize iletmeye çalıştığı evrensel cevher, Tanrısal olanın biyolojik sistemimizde saklı olduğu ve biyolojik sistemimizin bizi gücün yedi basamağı aracılığıyla kendi kişisel gücümüzü daha rafine ve aşkın hale getirmemize yöneltmekte olduğudur."

Hıristiyan ayinlerinin, Kabala'nın ve çakraların metafizik anlamlarının bütünleşmesinin gücüyle ebedi bir dönüşüm yaşayacaksınız. Bilgi güçtür ve bu kitapta sunulan bilgi de sizin kişisel gücünüzün anahtarı olacak.

Bu kitap alternatif tıbbın özünü ortaya koyarken bunu insanın kendi kendini iyileştirme mucizesine uyanmanız ve ruhsal ideallerinizi hayata geçirmeniz için size esin verecek netlikte yapıyor. Bu ufuk açıcı çalışmanın uzun süren doğum sürecine şahit olmuş olmaktan mutluluk duyuyorum. Bu bilgi sayesinde hayatım hayallerimin de ötesinde zenginleşti. Caroline'in bilgeliğinden sizin de benim kadar faydalanmanızı dilerim.

Dr. C. Norman Shealy
Shealy Geniş Kapsamlı Sağlık Hizmetleri Enstitüsü Kurucusu
Amerikan Holistik Tıp Birliği Kurucu Başkanı
Araştırma ve Klinik Psikoloji Profesörü
Forest Profesyonel Psikoloji Enstitüsü
Miracles Do Happen kitabının yazarı

Tanrım, aklımda ve fikrimde ol
Tanrım, gözlerimde ve bakışlarımda ol
Tanrım, ağzımda ve konuşmamda ol
Tanrım, dilimde ve damağımda ol
Tanrım, dudaklarımda ve selamımda ol

Tanrım, burnumda ve koklama duyumda / soluk almamda ol
Tanrım, kulaklarımda ve duymamda ol
Tanrım, boynumda ve boyun eğmelerimde ol
Tanrım, omuzlarımda ve taşıdıklarımda ol
Tanrım, sırtımda ve dikilişimde ol

Tanrım, kollarımda ve uzandıklarımda / aldıklarımda ol
Tanrım, ellerimde ve işimde ol
Tanrım, bacaklarımda ve yürüyüşümde ol
Tanrım, ayaklarımda ve zeminimde ol
Tanrım, eklemlerimde ve bağ kurduklarımda ol

Tanrım, cesaretimde ve hissettiklerimde ol
Tanrım, karnımın derinliklerinde ve affetmemde ol
Tanrım, belimde ve birleşmemde ol
Tanrım, ciğerlerimde ve nefesimde ol
Tanrım, kalbimde ve sevgimde ol

Tanrım, tenimde ve dokunuşumda ol
Tanrım, etimde ve çektiğim acıda / tükenişimde ol
Tanrım, kanımda ve taşıdığım canda ol
Tanrım, kemiklerimde ve ölüşümde ol
Tanrım, sonumda ve dirilişimde ol

Muhterem Peder Jim Cotter'ın geleneksel duasından ve *Prayer at Night* adlı kitabından alınmıştır. (*Prayer at Night*, Cairns Publications, Sheffield, İngiltere, 1988)

Önsöz:
Medikal Sezgisellik Geliştirmek

1982 yılı sonbaharında, gazetecilik kariyerime son verip teoloji alanında lisansüstü derecemi aldıktan sonra iki ortakla birlikte Stillpoint adında bir yayınevi kurmak üzere güç birliği yaptım. Batı tıbbına alternatif iyileşme yöntemleri anlatan kitaplar yayımlıyor olmamıza rağmen alternatif tedavilere karşı iş dışında en ufak bir kişisel ilgim bile yoktu. Şifacıların hiçbiriyle tanışmak istemiyordum. Meditasyon yapmayı reddediyordum. Rüzgâr çanlarını, "New Age" müziği ve organik ürün yetiştirme konusundaki sohbetleri ise özellikle iğrenç buluyordum. Galonlarca kahve tüketirken fosur fosur sigara içiyor ve kaşarlanmış gazeteci imajımı korumaya devam ediyordum. Mistik bir deneyim için kıvamda olmadığım kesindi.

Durum böyleyken aynı sonbaharda algılama yeteneklerimin giderek hatırı sayılır derecede açılmakta olduğunu fark etmeye başladım. Örneğin, arkadaşlarımdan biri bir tanıdığının kendini iyi hissetmediğini söylediğinde, birden kafamın içinde söz konusu problemin nedenine dair bir sezgi oluşuveriyordu. Tahminlerim esrarengiz bir şekilde doğru çıkmaktaydı ve bu durum çevreye yayılmaya başlamıştı. Kısa süre sonra insanlar sağlıklarıyla ilgili sezgilerimi öğrenmek üzere yayınevini arayarak randevu ister hale geldiler. 1983 ilkbaharında artık depresyondan kansere sağlık sorunu yaşayan ya da yaşama dair çeşitli problemleri olan insanlara durumlarıyla ilgili okuma yaparak bilgi verir oldum.

Bütün bunların aklımı karıştırdığını söylemek, içinde bulunduğum durumu fazlasıyla küçümsemek olur. Karmakarışık

olmuştum ve biraz da korkuyordum. Bu izlenimleri nasıl elde ettiğimi anlayamıyordum. Karşımdakinin iznini alıp ismini ve yaşını öğrenir öğrenmez akmaya başlayan kişisel olmayan gündüz düşlerine benziyorlardı, hâlâ da öyleler. Kişisel olmayışları ve duygu içermeyişleri benim için son derece anlamlıydı çünkü bana göre bu nitelikler, söz konusu izlenimleri benim üretmediğimin ya da yansıtmadığımın göstergesiydi. Bu, içindeki kişilerle herhangi bir duygusal bağa sahip olmadığınız bir albüme bakmakla kendi aile albümünüze bakmak arasındaki farka benziyor. Edindiğim izlenimler açık, net ve tamamen duygulardan bağımsız oluyorlar.

Ayrıca, o dönemde aktardığım izlenimlerin doğruluklarından emin olamadığım için birkaç ay danışmanlık yaptıktan sonra gelecek randevulardan korkar olmuştum, çünkü bu görüşmelerin benim için son derece riskli birer deneyim olduklarını hissediyordum. İlk altı ay boyunca elimden gelen tek şey, kendi kendime tekrar tekrar, medikal sezgimi kullanmamın oyun gibi bir şey olduğunu söylemekti. "İsabetli bir atış" yaparak hedefi vurmak beni fazlasıyla heyecanlandırıyordu çünkü bu isabet hiç değilse akıl sağlığımın hâlâ yerinde olduğu anlamına geliyordu. Yine de her defasında endişelenmekten geri kalmıyordum: "Acaba bu kez işe yarayacak mı?", "Ya hiçbir izlenim edinemezsem?", "Ya herhangi bir şeyle ilgili olarak yanılırsam?", "Ya birileri bana cevaplayamayacağım bir soru sorarsa?", "Ya birine sağlıklı olduğunu söyledikten sonra kendisine ölümcül bir hastalık tanısı konulduğunu öğrenirsem?" Hepsinden önemlisi ise "Gazeteciden-ilahiyat öğrencisine-dönüşen-ve-sonrasında-yayıncılığa-soyunan bu şahsın bu uçuk işle ne ilgisi var?" diye soruyor oluşumdu.

Kendimi sanki hiçbir eğitim almadan birdenbire düzinelerce mutsuz ve korkulu insana Tanrı'nın iradesini açıklama

sorumluluğunu üstlenmişim gibi hissediyordum. İronik olan ise Tanrı'nın kendilerine yapmakta olduğu şeyi anlamak için benden yardım isteyenler arttıkça, benim de Tanrı'nın bana yapmakta olduğu şeyi anlama ihtiyacımın artıyor oluşuydu. Hissettiğim bu baskı sonunda yıllarca migren ağrılarıyla boğuşmama neden oldu.

Ortaya çıkan yeni yeteneğimin yemek pişirme becerisinden bir farkı yokmuş gibi davranmak istedim ama bundan daha fazlasına sahip olduğumu biliyordum. Bir Katolik olarak yetiştirilmiş ve sonrasında ilahiyat okumuş biri olarak benötesi yeteneklerin insanı sonunda ya manastıra ya da tımarhaneye göndereceğini bilecek kadar kurnazdım. Ruhumun derinliklerinde, özünde kutsal olana bir şeyle bağlantı kurduğumu biliyordum ve bu bilgi beni ikiye bölüyordu. Bir yandan eski mutasavvıflar gibi etkisiz hale getirilmekten korkarken bir yandan da inananlar ve şüpheciler tarafından yargılanıp değerlendirilmenin kaderim olduğunu seziyordum. Geleceğime dair vizyonum ne olursa olsun ıstıraba doğru yol almakta olduğumu hissediyordum.

Ancak her şeye rağmen yeni kavuştuğum algılama yeteneğim beni büyülemişti ve insanların sağlık durumlarıyla ilgili değerlendirmeler yapmayı sürdürmekten vazgeçemiyordum. Bu ilk günlerde almakta olduğum izlenimler, temelde kişinin o anki fiziksel sağlığıyla ve buna bağlı duygusal ya da psikolojik stresiyle ilgili oluyordu. Ama bunun yanında o kişiyi çevrelemekte olan enerjiyi de "*görebiliyordum*". Bu enerji kişinin geçmişiyle ilgili bilgilerle doluydu. Bir de bu enerjiyi kişinin ruhunun uzantısı olarak görmekteydim. Okulda asla öğretilmeyen bir şeyi kavramaya başlamıştım: Ruhumuz aslında günlük yaşamımızın büyük bir parçasıydı, düşüncelerimize ve duygularımıza ev sahipliği yapıyor, en sıradanından en bilgesi-

ne kadar her birini kaydediyordu. Bana ölümden sonra ruhumuzun ne kadar erdemli yaşadığımıza bağlı olarak "yukarı" ya da "aşağı" gideceği öğretilmiş olsa da şimdi ruhumuzun bunun çok daha ötesinde bir şey olduğunu görebiliyordum. Ruhumuz hayatımızın her saniyesine katılmakta. Ruh, hayatın ta kendisi demek olan bilinçli güçtür.

Sağlıkla ilgili okumalarımı bir nevi otomatik pilot modunda sürdürmekteyken bir gün bu yeteneğimle ilgili ikilemim çözülüverdi. Kanserli bir kadın hastayla bir seansın ortasındaydım. Sıcak bir gün olduğundan yorgundum. Onunla Stillpoint'teki küçük ofisimde karşılıklı oturmaktaydık. Okumasını yapmış ve değerlendirmemi tamamlamıştım ama bunu onunla paylaşıp paylaşmama konusunda tereddüdüm vardı. Kendisine kanserin tüm vücudunu sardığını söylemekten çekiniyordum. Bana bu felaketin neden onun başına geldiğini soracağını biliyor ve ona cevap verme sorumluluğu taşıyor olmaktan rahatsızlık duyuyordum. Tabii ki ben konuşmak için ağzımı açar açmaz elini bacağımın üzerine koydu ve "Caroline, kanserimin çok ağır olduğunu biliyorum. Bana bunun neden başıma geldiğini söyleyemez misin?" dedi.

Nefret ettiğim soruyla karşı karşıya kalmak tepemi attırdığından neredeyse "Ben nereden bileyim?" diye patlayacaktım ki birden daha önce hiç hissetmediğim coşkulu bir enerjiyle doldum. Hissetmekte olduğum enerji bedenimde ilerliyordu ve ses tellerimi kullanmak için beni kenara iter gibiydi. Karşımda oturmakta olan kadını göremez olmuştum. Sanki bir madeni para boyutuna inecek kadar büzülüp küçülmüş ve kafamın içinden bir yerlerden "durup izlemem" için emir almış gibiydim.

Benim aracılığımla bir ses karşımdaki kadınla konuşuyordu. "İzin ver seni hayatında geriye doğru götüreyim ve yaşadığın bütün ilişkileri geriye doğru gözden geçirelim," dedi. "İzin

ver seninle birlikte tüm korkularının üzerinden geçelim ve o korkuların seni ne kadar uzun zamandan beri nasıl kontrol etmekte olduklarını ve böylece yaşam enerjinin artık seni besleyemeyecek hale geldiğini görmeni sağlayayım."

Bu "varlık" karşımda oturmakta olan kadına hayatının her ayrıntısında ama *her ayrıntısında* eşlik etti. Yaptığı en küçük konuşmaları, tek başına gözyaşı döktüğü en büyük yalnızlıklarını, onun için anlam içeren her bir ilişkisini hatırlattı. Bu "varlık" bende hayatlarımızın her saniyesinin –ve o saniyelerin içine sığdırdığımız bütün zihinsel, duygusal, yaratıcı, fiziksel ve hatta dinlendirici aktivitelerin tamamının– bir şekilde bilindiği ve kaydedildiği izlenimini yarattı. Her bir yargımız kayıt altına alınmaktaydı. Her bir tutumumuz, pozitif ya da negatif güç kaynağımız olarak sorumluluğumuz altındaydı.

Bu deneyim beni huşu içinde bırakmıştı. Biraz korkudan, biraz da Evren'in derin ve mutlak yapısıyla yüz yüze gelmekten kaynaklanan bir teslimiyet duygusuyla dua etmeye başladım. Her zaman dualarımızın "duyulduğunu" varsayardım ama bunun nasıl olabildiğinden tam olarak emin olamazdım. Ayrıca basit insan mantığımla Tanrısal bile olsa herhangi bir sistemin nasıl olup da tek tek herkesin ihtiyaçlarını izleyebildiğini ve öncelik sıralamasına dizdiğini, sözgelimi sağlıkla ilgili dileklere parasal destek isteklerine göre öncelik verebildiğini de çözebilmiş değildim. Hayatın her bir saniyesinin sevgiyle değerlendirildiğini anlamamı sağlayan bu kutsal gösteriye hazırlıksız yakalanmıştım.

Kenardan sadece bir gözlemci olarak dua etmeyi sürdürürken benden karşımdaki kadının kendisiyle konuşanın ben olmadığımı bilmemesini sağlamam istendi. "Neden kanser oldum?" sorusuna cevap veremediğim gibi, ona geçmişiyle ilgili ayrıntıları nasıl bildiğimi de açıklayamadım. Duamı bitirdiğimde

kendimi yeniden doğrudan onun yüzüne bakar buldum. Elim tıpkı onun elinin benim dizimde olduğu gibi dizinin üzerindeydi ve ben elimi ne zaman oraya koyduğumu hatırlamıyordum.

Tüm bedenim titriyordu, elimi bulunduğu yerden çektim. Tek söylediği "Çok teşekkür edcrim. Artık her şeyle yaşayabilirim," sözleri oldu. Sonra biraz durdu ve "Artık ölümümden bile korkmuyorum. Her şey gayet iyi," dedi.

Onu ofisimden gönderdikten hemen sonra ben de çıktım, derinden sarsılmıştım. Stillpoint'i çepeçevre saran güzel bir açık alana gittim ve sonucu ne olursa olsun bu sezgi yeteneğimle işbirliği yapmayı kabul ettim.

1983 yılının o sonbahar gününden beri tüm kalbimi medikal sezgilerime açarak çalıştım. Bu, söz konusu sezgisel yeteneğimi, insanların hastalıklarının, rahatsızlıklarının ya da hayata dair sorunlarının kökeninde yatmakta olan kendi duygusal, psikolojik ve spiritüel enerjilerini anlamalarına yardımcı olmakta kullandığım anlamına geliyor. Genellikle, birinin bir hastalığı olduğundan haberi bile olmadan önce geliştirmekte olduğu hastalık tipini hissedebiliyorum. Birlikte çalıştığım insanlar çoğu zaman hayatlarının dengede olmadığının ve bir şeylerin yanlış gitmekte olduğunun farkında olarak bana geliyorlar.

Sezgi yeteneklerimi hayatıma katmama öncülük eden herhangi bir dramatik "ilk olay" yaşamadım. Sanki her zaman içimde olup ortaya çıkmak için uygun zamanı bekliyorlarmış gibi gayet yalın bir şekilde, kolayca ve doğallıkla içimde uyandılar. Büyümeye başladığımdan beri her zaman sezgisel bir uyanıklık içindeydim ve çoğu insan gibi ben de daima içsesimi dinlerdim. Sizler de bazen içgüdüsel olarak, bazen de bilinçli bir şekilde diğer insanların enerjilerini değerlendiriyor olabilirsiniz ama bunu genellikle tanıdığınız insanlarla ya da en azından daha önce az da olsa bir temasınız olan kişilerle

ilgili olarak yaparsınız. Benim durumumda sıra dışı olan ise daha önce hiçbir şekilde hiçbir temasım olmayan insanların durumlarını değerlendiriyor oluşum. Aslında önceden hiç temasım olmayan insanlarla çalışmayı tercih ediyorum çünkü korku dolu bir yüze bakmak benim net bir şekilde "görmemi" fazlasıyla olumsuz etkiliyor.

Sezgi yeteneğim kullandıkça daha çok açıldı ve keskinliği arttı. Çalışma biçimiyle gizemini hâlâ bir miktar korumayı sürdürüyor olmakla birlikte, artık bana neredeyse sıradan, olağan bir şey gibi geliyor. Sizlere sezgisel olmayı bir yere kadar öğretebilsem de aslında benim bunu nasıl öğrendiğim konusunda o kadar da emin değilim. Ruhsal konulara duyduğum ilgi hayatımın planlı ve düzenli bir şekilde gelişmediğinde hissettiğim düş kırıklığıyla birleşerek fazlasıyla sezgisel olmama neden olmuş olabilir. Öte yandan medikal sezgimin sadece yediğim bir şeyin sonucu olarak gelişmiş olması da aynı derecede mümkün. Tanrıların nasıl çalıştıklarını bilen biri olarak bu olasılığı da hiç şaşırtıcı bulmam.

İşbirliği yapma sözü verdikten sonra bile sezgilerimi mükemmelleştirmem kolay olmadı. Sonradan tıp alanında çalışan meslektaşlarımın destekleri ve yönlendirmelerinden faydalandıysam da başlangıçta ne örnek alacağım biri ne de bir öğretmenim vardı. Ancak on dört yıl sürekli çalıştıktan sonra şimdi, bu yeteneğim bana altıncı hismiş gibi geliyor. Bu da benim artık enerji dilini ve medikal sezgiyi başkalarına öğretme zamanımın geldiği anlamına geliyor. Sezgilerim üzerinde çalışarak hastalıkların duygusal ve psikolojik nedenlerini tanımladım. Duygusal ve fiziksel stres ile belli hastalıklar arasında güçlü bir bağlantı oluşunun şüphe götürür bir yanı yok. Örneğin, kalp hastalıkları ve yüksek tansiyonun A tipi kişilik yapısıyla ilişkisi oldukça iyi belgelenmiş ve tanımlanmıştır. Benim kendi

içgörülerim ise bana duygusal *ve ruhsal* stres ya da rahatsızlıkların *bütün* fiziksel hastalıkların kökeninde bulunan nedenler olduklarını gösterdiler. Dahası, belirli bazı duygusal ve ruhsal bunalımlar bedenin belli bazı bölgelerine karşılık gelmekteydi. Örneğin bana kalp hastalığıyla gelen insanlar, mahremiyeti ve sevgiyi hayatlarından çıkarmalarına neden olmuş olan deneyimler yaşamış oluyorlardı. Bel ağrısı çekenler kalıcı finansal sorunlarla uğraşmak zorunda kalmışlardı, kanserlilerin genellikle geçmişle ilgili çözülmemiş bağlantıları, yarım kalmış işleri ve duygusal meseleleri oluyordu, kan hastalığı sorunu olanların sıklıkla aileleriyle derine yerleşmiş çatışmaları vardı. İnsanın enerji sistemi üzerinde çalıştıkça bedenlerimizde ya da dolayısıyla yaşamımızda "tesadüfen" yaratılmış pek fazla şey olmadığını gittikçe daha iyi kavradım. Duygusal ve ruhsal gerginliklerimiz ile belirli hastalıklar arasındaki bağlantıları anlamanın en iyi yolu, bağlam olarak enerji sisteminin anatomisini –ruhlarımızın anatomisini– anlamaktır. Benim Amerika Birleşik Devletleri'nin dört bir yanında ve dünyanın birçok ülkesinde öğretmekte olduğum materyalin özü ve bu kitabın odak noktası da budur.

Medikal sezgisellik yeteneğim sadece hastalıkların enerjiyle ilgili nedenlerini anlamam konusunda yardımcı olmakla kalmadı, ayrıca kendimizi iyileştirirken karşı karşıya kaldığımız zorlukları kavramama da yardımcı oldu. "İyileşmenin" her zaman fiziksel bedenin bir hastalıktan kurtulması anlamına gelmediğini kavramak benim için son derece anlamlıydı. İyileşme ya da şifalanma, aynı zamanda kişinin kendisine ve başkalarına dair olumsuz düşüncelerinden ve yıllanmış korkularından kurtulması, özgürleşmesi anlamına da gelmekte. Bu tür bir ruhsal rahatlama ve şifalanma fiziksel beden ölürken bile meydana gelebilir.

İnsan enerji sisteminin dilini öğrenmek, insanın kendisini ve ruhsal sınavlarını anlamasına da yardımcı olur. Enerji anatomisini öğrenerek hayatınıza dair kalıpları ve zihninizin, bedeninizin ve ruhunuzun derinlikli bir işbirliği içinde nasıl çalıştıklarını da kavrayacaksınız. Kendinize dair edineceğiniz bu bilgiler size haz verecek ve zihninize huzur getirirken duygusal ve fiziksel şifaya kavuşmanızı da sağlayacak.

Medikal sezgiye dair bu kitap, on dört yıldan beri anatomi, sezgi, zihin, beden, ruh ve güç üzerine yapmış olduğum araştırmaların toparlanarak bir araya getirilmesinden oluşturulmuştur. Kitabımın sayfaları arasında sizlere çalıştığım enerjinin dilini öğretmekteyim. Enerji anatomisine ilişkin akıcı bilgiye sahip olduğunuzda bedeninizin ruhunuzun vitrini olduğunun da farkına varacaksınız. Böylece bedeninizi kitap gibi okuyabileceksiniz. Enerjinin dilini anladığınızda bedeninizin içinde ruhunuzu görecek ve onu –ve sizi– güçlü kılanın ne olduğunu kavrayacaksınız. Enerjinin dilini bilmek size kişisel gücünüze dair yeni bir bakış açısı kazandıracak. Ayrıca ruhunuzu zayıflatanın ve kişisel gücünüzü azaltanın ne olduğunu da öğrenecek ve böylece daha fazla enerji kaybetmekten kurtulacaksınız. İnsan enerji sistemini anlamak ve enerji dilini kullanmak, sizi bilgi almak için boşluğa bakarken yavaş yavaş buradan alarak bedeninize-dayalı somut referanslar alanına taşıyacak ve bedeninize dair algılarınız aracılığıyla daha net sezgisel izlenimler almanızı sağlayacaktır.

Kitabımda bedenin ve ruhun işbirliğine dair yeni bir bakış açısı sunmak üzere çeşitli ruhsal geleneklere ait derin, ebedi, antik bilgeliklerden –Hint çakraları, Hıristiyan ayinleri ve Kabala'nın Hayat Ağacı'ndan– faydalandım. Ayrıca İslam'ın zengin geleneklerini özellikle işin içine katmadığımı da belirtmek isterim. Bunun nedeni, İslam'a dair hakikatlere saygı

duymamam değil, bu gelenek içinde yaşamamış olmamdır. Yahudi, Hıristiyan, Hint ve Budist gelenekleri içinde yaşamış olmama rağmen İslam gelenekleri içinde yaşama fırsatı bulamadığım için İslam'a ilişkin öğretileri doğru aktaramayacağımı düşündüm. Bedeninize ve ruhunuza kadim hakikatlerden yararlanarak bakmayı öğrenerek kendi sezginizi geliştirmeye ve ruhunuzu yönetmeye başlayabilirsiniz.

Başlangıç aşamasında kitabı "sadece" insan enerji sistemine, enerji tanıları felsefesi ve uygulamaları ile medikal sezgiye odaklamaya niyetlenmiştim ama yazmaya başladıktan sonra bu enerji kavramlarını söz konusu ruhsal çerçeveye yer vermeden doğru anlatamayacağımı kavradım. Bedenlerimizi-zihinlerimizi Tanrısal kutsal enerjinin bir ifadesi olan bireysel ruhsal güçler olarak algılamamız gerektiğine inanıyorum. Hem kişisel gücümüzü hem de ruhsal bağlamda yaşıyor olma ortak amacımızı keşfetmemiz gerekiyor.

Hepimiz aynı nedenlerden dolayı hastalanan ya da iyileşen bir fiziksel beden türüne sahibiz. Ayrıca insan olma deneyiminde yaygın olarak görülen aynı duygusal ve psikolojik krizlere da maruz kalıyoruz. Hepimiz terk edilmekten, kayıptan, ihanete uğramaktan korkarız; öfke bir Yahudi'nin bedeni için ne kadar zehirliyse, bir Hıristiyan'ınki ya da Hindu'nunki için de o kadar zehirlidir ve hepimiz sevgiye doğru çekiliriz. Ruh ve beden sağlığımız söz konusu olduğunda birbirimizden hiç farkımız yoktur.

Dolayısıyla bu kitabın odağı olan zihin-beden konusuna *sembolik bakış açısının* ruhsal dili de dahil edilmiştir. Sembolik bakış açısı, kendinizi, diğer insanları ve yaşadığınız olayları evrensel arketipal kalıplar çerçevesinde görme biçimidir. Sembolik bakış açısı geliştirmek sezgi yeteneğinizi güçlendirir çünkü bu bakış açısı aracılığıyla olayların, insan-

ların ve zorlukların, özellikle de hastalıkların yaşattığı ağrılı sancılı sıkıntıların sembolik anlamlarını görmenizi sağlayan sağlıklı bir tarafsızlık edinmiş olursunuz. Sembolik bakış açısı ruhunuzun derinliklerini ve bütünlük ve şifaya dair sınırsız potansiyelinizi görmenizi sağlar.

Derslerime ve çalışma gruplarıma katılan insanlar çok çeşitli mesleklerden ve yaşam tarzlarından geliyorlar: Aralarında sağlık uzmanları, kendi sağlığı konusunda destek almak isteyenler ve medikal sezgilerini güçlendirmek isteyenler de var. Hepsinin ortak arzusu ise ruhlarının gücünü anlamak oluyor. Kendi iç seslerini daha berrak duymayı öğrenmek istiyorlar. Çalışma gruplarımı dolduran doktorlar, bir hastanın rahatsızlığının altında yatan duygusal ya da hatta ruhsal nedeni sezdiklerinde spiritüel görüşlerin geleneksel Batı tıbbında yeri olmayışından dolayı kendilerini ruhsal teşhis konusunda özgür hissetmediklerini, bunun da kendilerinde büyük bir hayal kırıklığı yarattığını benimle paylaşmaktalar. Çoğu doktor sezgisel izlenimlerini kendine saklamak durumunda kalıyor çünkü içlerinden birinin söylediği gibi "önsezi ve önsezilerin kanıtlanması henüz sağlık sigortası şirketlerinin şartlarıyla bağdaşacak duruma gelmedi". Bir diğer doktor ise bana, "Medikal sezgiye ihtiyacım yok. Zaten yeterince sezgiselim. Benim öğrenmek istediğim şey, aile kalıpları ve hastalarımın daha derin ruhsal meseleleri çünkü iyileşmek için ihtiyaç duydukları bilginin bu bilgi olduğunu biliyorum. Sadece semptomlarını geçici olarak maskelemeye yarayan ilaçlardan daha fazlasına ihtiyaçları var," demişti. Hayatı ruhsal bağlamda yorumlama arzusu, evrensel bir arzu. Enerji dilini ve sembolik bakış açısını kullanmanın, geleneksel tıpla sağlık ve şifaya dair ruhsal bakış açıları arasında köprü kurmaya yarayarak bu iki alanı birleştirebileceğine inanıyorum.

Yine de daha önce de belirttiğim gibi, hastalıklara dair ilk sezgilerimi almaya başladığımda korkmuş ve kendi tıbbi ve ruhsal bilgi eksikliğimden dolayı rahatsız olmuştum. Bu yüzden ilk iki yılım boyunca sezgilerim aracılığıyla edindiğim bilginin büyük bir kısmını açıklamaktan geri durdum. Desteğimi insanların hastalık geliştiriyor olmalarının altında yatan faktörleri ve duygusal, psikolojik ve ruhsal streslerini anlamalarına yardımcı olmakla sınırlı tuttum. Tıbbi tedaviler ya da cerrahi prosedürler üzerine yorum yapmadım ve bunu yapmak yerine danışanları doktorlara yönlendirdim. Buna rağmen, 1984 yılında Dr. C. Norman Shealy'den insan bedeninin fiziksel anatomisi hakkında yoğun bir eğitim almaya başladım. Hastalarla hayatları ve hastalıkları üzerine doğrudan konuşarak ya da Norm aracılığıyla bilgi alarak sezgilerimle edindiğim izlenimlerimi daha iyi anlayabiliyordum. Bu çalışmalar bana yeteneğimi olgunlaştırıp geliştirmem konusunda ihtiyaç duyduğum konfor alanını sağladı ancak ben bugün bile danışanlarımı tedavi etmek yerine onların duygusal ya da fiziksel sorunlarının kökeninde yatan ruhsal meseleleri yorumlamalarına yardım etmekle yetiniyorum.

Birlikte çalıştığımız yıllar içinde Norm'la hem çok yakın dost hem de medikal alanda çalışan birer meslektaş olduk ve bu çalışmalarım sırasında becerimin en değerli olduğu aşamanın fiziksel hastalığın başlamasından önceki aşama olduğunu öğrendim. Beden hastalık üretmeden önce uzun süreli uyuklama hali ve depresyon gibi enerji göstergeleri oluşur ve bunlar bize yaşam gücümüzü kaybetmekte olduğumuzu gösterirler. Bu aşamadaki kişiler kendilerini iyi hissetmediklerini fark eder ve doktora başvururlar çünkü bedenlerinin enerji kaybetmekte olduğuna dair sinyalleri alırlar. Buna rağmen tıbbi testler çoğunlukla ortada yolunda gitmeyen bir şey olmadığını

söylerler çünkü henüz fiziksel düzeyde tanımlanabilecek bir şey oluşmamış olur. Geleneksel tıbbi tetkiklerin enerji kaybını ölçme imkânları yoktur ve çoğu doktor enerji fonksiyon bozukluğu konusuna itibar etmemektedir. Ancak buna rağmen geleneksel tıp tedavilerine cevap vermeyen yeni ve anlaşılmaz birçok hastalık ortaya çıkmayı sürdürüyor. Bunlardan bazıları, örneğin AIDS ve benzerleri geleneksel tıp yöntemleriyle teşhis edilebiliyorlar, bazılarının ise yüksek voltajlı hayatlarımızdan ve bilgisayarlar, uydu antenleri, cep telefonları ve çevreyi kirleten birçok başka cihaz yüzünden sürekli olarak elektromanyetik enerjiye maruz kalıyor oluşumuzdan kaynaklandığı düşünülüyor. Kronik yorgunluk sendromu gibi hastalıklar ve çevreyle ilgili rahatsızlıklar günümüzde "resmi olmayan" hastalıklar olarak değerlendirilmekteler çünkü geleneksel tıp standartlarına göre tanımlanabilir mikrobik bir nedenleri yok. Ancak sağlıkla ilgili fonksiyon bozukluklarına dair enerjiyle ilgili tanımlara göre bunlar kesinlikle birer hastalık çünkü semptomları hastanın enerji alanında güç kaybına uğramakta olduğunu göstermekte.

Medikal sezgi, ancak insan bedeninin hem bir fiziksel sisteme hem de bir enerji sistemine sahip olduğunu anlayan ve insan deneyimine dair ruhsal bağlamda bilgi sahibi olan doktorlara yardımcı olabilir ve bu doktorların hastalarını tedavi ederken söz konusu fiziksel rahatsızlıkların enerji durumlarını tanımlayarak fiziksel semptomlarla birlikte altta yatan nedeni de tedavi etmelerini sağlayabilir. Enerji alanının tedavisi, psikolojik danışmanlık, akupunktur, masaj ve homeopati gibi bir dizi terapi gerektirebilir. Enerji şifasının en temel gerekliliği ise hastanın aktif olarak sürece dahil olmasıdır. Medikal sezgilerini kullanan bir terapist bir hastalık olasılığına dair kişiyi ne kadar ciddi uyarırsa uyarsın iyileştirici olan şey uyarılar değil, eylemlerdir.

Sezgi becerimi sizlere kitaplarım ve çalışma gruplarım aracılığıyla ilk ağızdan aktarabilmek beni her şeyden çok mutlu ediyor. Ancak bilmeniz gereken bir şey var: Sizlerin de kendi sezgi becerinizi tam olarak geliştirebilmeniz için yıllar boyu deneyim kazanmanız gerekiyor. Harvard mezunu bir beyin ve sinir cerrahı ve Amerikan Holistik Tıp Birliği kurucusu olan Norm'la birlikte yapmış olduğum "medikal sezgi ihtisası" bana yeteneğimi profesyonel olarak kullanarak insanlar üzerinde çalışabilme yetkisini verdi. Herkes bu kitapta verilmekte olan öğretilerden faydalanarak sezgisel yeteneğini geliştirebilir ama bu konuda tam yetkili çalışmak için bir ihtisas programı kesinlikle gerekli, bunun için biz de yakın zamanda Norm'la birlikte ülkenin her yerinden holistik sağlık merkezlerinde medikal sezgiselliğini geliştirmek isteyen öğrencilere böyle bir ihtisas programı sunmayı düşünmekteyiz. Şimdilerde ise Norm'un Missouri Springfield'deki çiftliğinde sezgi bilimine dair bir program yürütüyor ve insanlara sezgiyi normal algılama becerilerinin bir parçası gibi kullanmayı öğretmeyi amaçlıyoruz.

Medikal sezgi ihtisas programı fikri on yıl kadar önce fena halde garip karşılanabilirdi ama toplum olarak artık akupunktur, akupresür, chi kung ve benzerleri gibi insan bedeni etrafındaki enerji alanıyla ilgili kadim bilgileri kullanan tıbbi tedavilere çok daha fazla açık hale geldik. Dr. Larry Dossey'in *Meaning and Medicine* (Anlam ve Tıp) adlı kitabında yazmış olduğu gibi bizim artık ruhsal, fiziksel, holistik ve alopatik yaklaşımları fiziksel ve duygusal iyileşmeyle birleştiren "III. Çağ Tıbbı"na ihtiyacımız var. Medikal sezgilerini geliştiren uzmanların sonunda hem bu ülkede hem de dünyanın diğer bölgelerinde sağlık ekiplerinin vazgeçilmez üyeleri olacaklarına tüm kalbimle inanıyorum.

Geleneksel tıp dünyasının enerji alanında ya da ruhsal alanda fonksiyon bozukluğu ile hastalıklar arasındaki bağlantıyı kabul etmesine ramak kaldı. Beden ve ruh arasındaki bu ayrılığın bir gün kaçınılmaz bir şekilde aşılacağı kesin olmakla birlikte bu zaman zarfında bizler enerji dilini öğrenip sembolik bakış açısıyla görme yeteneğimizi geliştirerek kendi ruhumuza ulaşan köprüler kurabiliriz. Bu kitap aracılığıyla kendinize enerji diliyle bakmayı ve kendinizi şu an fiziksel bedeninizi ne kadar net görebiliyorsanız enerji alanınızı da o kadar net görmeyi öğrenebileceğinizi ve böylece fiziksel bedeninize göstermekte olduğunuz bilinçli özeni ruhunuza da göstermeye başlayabileceğinizi umuyorum.

Giriş:
Kısaca Kişisel Geçmişim

Derslerime ve çalışma gruplarıma katılanlara söylediğim gibi sizi "gözlerimin ardında" var olan dünyaya götürüyorum. Ancak bunun için öncelikle size, beni buna uyandıran bir dizi olaydan bahsetmem gerekiyor çünkü medikal sezgimin açılmasına aracı olan ve beni buna yönlendiren kişi ve olayları size anlatmamın sizin kendi yaşamınızda iş başında olan ruhsal rehberliği daha iyi fark etmenize yardımcı olabileceğine inanıyorum.

Dönüm Noktaları

Mesleki, kişisel ve ruhsal anlamda değer verdiğim her şeyi medikal sezgiselliğim üzerine çalışırken öğrendim. Buna rağmen üniversite öğrenciliğim sırasında çok farklı bir yöne gittim. Büyük bir hevesle gazetecilik okudum, öyle ki üçüncü yıla geldiğimde otuz yaşımı devirmeden önce Pulitzer Ödülü'nü almayı kafama koymuştum bile. Ancak ilk gazetecilik görevim sırasında bu planıma uymayan bir sorunum olduğunu keşfettim: Başarılı bir gazeteci olmak için gereken yetenek bende yoktu.

Gazeteden ayrıldım ama tek kariyer hayalimin –ki bu gazeteci-yazar olmaktı– gerçekleşemeyeceğini kabul edemiyordum. Yerine koyacak başka bir hayalim olmadığından klasik "bir ruhun karanlık gecesi" örneği olarak zehirli bir depresyon batağına saplandım. Depresyonumun en yoğun hüküm sürdüğü aylar boyunca öğlene doğru uyanır ve ofis olarak da kullandığım evimde yere oturup yarısı yazılıp yarım

bırakılmış gazete yazılarıma gözümü diker, öylece bakardım.

Bir sabah derin uykudan uyanırken uykuyla uyanıklık arasında bir yerlerde, aslında ölmüşüm de şimdi yapmakta olduğum şey bu yaşamakta olduğum hayatımı hatırlamaktan ibaretmiş gibi yoğun bir hisle doldum. Hayatım sona erdiği için şükrediyordum. Sonunda gözlerimi açtığımda ve hâlâ son derece canlı olduğumu anladığımda midem bulanmaya başladı ve bütün sabahı bu hayal kırıklığımı kusarak geçirdim. Tükenmiş bir halde yatağıma dönerek hayatımı planlarken nerede yanlış hesap yaptığımı anlamaya çalıştım. Bu noktada zihnimde gazetecilik derslerinden birinde verilen bir ödevle ilgili bir anı canlandı.

Gazetecilik dersi hocamız vaktinin oldukça önemli bir kısmını bize gazete yazılarında tarafsızlığın önemini anlatmaya ayırmıştı. "Tarafsızlık, kendinizi, aktarmakta olduğunuz haberin konusundan duygusal olarak ayrı tutmanız ve yalnızca durumu tasvir eden "olayların" peşine düşmeniz demektir," demişti. Bizden yanmakta olan bir binayı ve bu haberi aktarmak üzere her biri farklı bir köşede bekleyen dört gazeteciyi gözümüzde canlandırmamızı istedi. Bu gazetecilerin her biri aynı olayı farklı bir açıdan görecekti ve her biri kendi bulunduğu köşedeki insanlarla konuşacaktı. Sonra öğretmenimiz bize şunu sordu: "Bu gazetecilerden hangisi olaya dair doğru bakış açısını ve gerçekleri aktarır? Hangisi gerçeği görür?"

Birden yıllar önce verilmiş olan bu basit ödev benim için son derece yoğun sembolik bir anlam taşımaya başladı. Belki de "hakikat" ve "gerçeklik" aslında sadece birer algı meselesidir, diye düşündüm. Belki de ben hayata yalnızca tek gözle bakıyordum, binayı sadece tek köşeden görüyordum ve gördüklerimi benim gibi derin algılamadan yoksun diğerleriyle paylaşıyordum. Böylece diğer gözümü de açmam ve tek

köşede durmaktan vazgeçmem gerektiğini anladım.

Ardından yorgunluktan bitip tükenmiş, hüsrana uğramış zihnim geriye doğru bir sıçrama daha yaptı. Üniversiteden mezun olduğum yıl doğduğum şehir Chicago'dan ayrılarak yaz boyu Alaska'da çalışmaya gitmiştim. Yakın arkadaşlarımla birlikte ülkeyi bir uçtan bir uca geçerek Seattle'a ulaşıp oradan da vapura binip üç günlük bir yolculuk yaparak Haines'e geçtik. Yolculuk boyunca hiçbirimiz uyumamıştık ve Haines'e geldiğimizde hepimiz neredeyse ayakta uyuyorduk.

İskelede bizi minibüsüyle otelimize bırakacak olan bir şoför tarafından karşılandık. Odamıza ulaştığımızda ise ânında yataklara yığıldık ve ben hariç herkes derin uykuya daldı. Bana gelince; uykuya dalmak için fazla yorgun olduğumdan otelden ayrılarak şehri dolaşmaya başladım. Minibüs şoförümüz beni gördü, aracını durdurdu ve bana nereye gittiğimi sordu. Yürüyüşe çıktığımı söyledim. Bana minibüse atlamamı söyledi ve bunu yaptım. Beni iki katlı ahşap eski bir binanın önünde indirerek "İkinci kata çık. Orada Rachel diye bir kadın yaşıyor. Onunla biraz sohbet et sonra ben gelip seni alırım," dedi.

Bugünkü Chicago'yu düşünürsek böyle bir davranış oldukça tehlikeli olarak değerlendirilebilir. Ancak o an çok yorgundum ve Alaska beni büyülemişti, bu yüzden de mantık yürütme yeteneğim devredışı kalmıştı. Böylece minibüs şoförünün dediğini yaptım. Merdivenleri çıkıp kapıyı çaldım. Kapıyı seksen yaşlarında Kızılderili bir kadın açtı; bu Rachel'di. "İçeri gel, sana çay yapayım," dedi. Sıcakkanlı, güvenilir ve candan bir konukseverlik Alaskalılara özgü görgü kurallarından biriydi. Ne beni gördüğüne şaşırmıştı ne de bana kendimi davetsiz misafir gibi hissettirmişti. Onun için ben çay içip sohbet etmek üzere uğrayan olağan bir ziyaretçiydim.

Sersemlemiş bir halde Rachel'in evinde otururken sanki iki farklı dünya arasındaymışım gibi hissettim. Dairenin yarısında Siyah Meryem heykelcikleri, Rachel'in çay demlediği semaver, Rus dantelinden yapılmış perdeler gibi Rus kültürünü yansıtan eşyalar kullanılmaktaydı. Diğer yarısı ise küçük bir totem direği ve duvarda asılı duran Kızılderili battaniyesi dahil olmak üzere tam bir Atabask Kızılderili evi gibiydi.

Semaverin üzerinden bana bakan Rachel totem direğine bakmakta olduğumu gördü ve bana "Totem direği okumayı biliyor musun?" diye sordu.

"Hayır," diye cevap verdim. "Okunabildiklerini fark etmemiştim."

"Ah evet. Tabii ya. Totem direkleri kabilenin koruyucularıyla ilgili ruhsal ifadelerdir," dedi Rachel. "Oradakine bir bak. Tepesinde bir ayı var. Bunun anlamı ayının güçlü, avını sinsice takip eden ama asla sırf öldürmek için değil korunmak için öldüren ve gücünü yeniden toparlamak için uzun süre uyumaya ihtiyaç duyan ruhunun kabilemize yol göstermekte olduğudur. Bizler bu ruhu örnek almalıyız."

Bu sözleri duymak beni uyandırmıştı. İyi bir öğretmenin karşısındaydım ve bu iyi öğretmen ânında aklımı başıma getirmişti.

Rachel bana kendisinin yarı Rus yarı Atabask Kızılderilisi olduğunu ve Alaska'nın bir eyalet olmasından çok önceden beri burada yaşamakta olduğunu anlattı. Benimle kısacık paylaşmış olduğu geçmişi ve Atabask ruhsal gelenekleri hayatımı sonsuza dek değiştirdi.

"Duvardaki battaniyeyi görüyor musun? O battaniye son derece özel bir eşya. Atabask kültüründe battaniye yapmak ya da şarkı yazmak veya herhangi bir meslek sahibi olmak büyük onur kaynağıdır. Bir bestecinin şarkılarını söylemek için ken-

disinden izin almanız gerekir çünkü şarkılar sahibinin ruhunu içerirler. Battaniye yapan biriyseniz, onu bitirmenize yetecek kadar uzun yaşayacağınız bilgisine sahip değilseniz battaniyeyi örmeye başlamanıza izin verilmez. Ölmeniz gerektiğini anlarsanız –dikkat edin, burada '*ölmeniz gerektiğini*' diyor– işinizi sizin için bitirecek biriyle anlaştığınızı gösteren bir tören düzenlemeniz gerekir çünkü işinizi tamamlamadan ölemezsiniz. Aksi takdirde ruhunuzun bir kısmını geride bırakırsınız.

"İşte bu battaniye de neredeyse bitmek üzereydi ki Büyük Ruh sahibinin rüyasına girerek kadına dünyayı terk etmeye hazırlanmasını söyledi. Kadın Büyük Ruh'a battaniyeyi bitirmesine yetecek kadar ömrü kalıp kalmadığını sordu. Evet, dedi Büyük Ruh, kadına battaniyesini bitirmesine yetecek kadar zaman verilecekti. Kadın battaniyeyi bitirdikten iki gün sonra öldü. Ruhunun iyiliği ve gücü bu battaniyede saklı ve bu, bana güç veriyor.

"Hayat karmaşık değil," dedi Rachel. "Birbirimizi ve dünyayı koruyup kollamak için hayata geliyoruz. Sonra zamanının bittiğini haber alıyorsun ve arkanda 'tamamlanmamış iş" bırakmadan gitmek için gitmeden önce gerekli düzenlemeleri yapman gerekiyor. Dilemen gereken özürleri dilemeli, kabileye dair sorumluluklarını devretmeli ve birlikte geçirdiğiniz zaman için kabilenin sana sunduğu sevgi ve şükranı kabul etmelisin. İşte bu kadar basit."

Rachel çayımızı bardaklara koymak için konuşmasına biraz ara verdikten sonra tekrar devam etti:

"Yarın akşam bir *potlatch* törenine gidiyorum. Dünyayı terk etmeye hazırlanmakta olan bir adam tüm eşyalarını kabileye verecek. Araç gereç ve kıyafetlerini uzun bir teknenin içine dizecek. Kabile eşyaları sembolik olarak kabul ederek ona ruhunun işini tamamlayabilmesi için kabileye dair sorumlu-

luklarından serbest bırakıldığını ifade etmiş olacak. Sonra da aramızdan ayrılacak."

Rachel'in sükûneti ve olağan yaklaşımı özellikle de ölüm konusundaki sakinliği karşısında kalakalmıştım. Kendi kültürümde bu kadar alışkın olduğum bütün o ölüm korkusu neredeydi? Rachel kendi anlayışımla sınırlı dünyamı –özellikle de hayatın spiritüel derinliği ya da Tanrı kavramından anladığım şeyi– tepeden tırnağa infilak ettirerek yok etmişti, üstelik de bunu bir yaz yağmuru kadar gündelik sıradan bir şeymiş gibi gerçekleştirmişti. Çaya katık olarak sunduğu hakikatleri ilkel inançlar olarak değerlendirip ciddiye almamayı denedim ama sezgilerim bana onun Tanrısının benimkinden çok daha hakiki olduğunu söylemekten geri kalmadılar.

"Bahsettiğin adam öleceğini nereden biliyor? Hasta mı ki?" diye sordum.

"Ah, evet," dedi. "Kendisi kabile doktoru büyücü hekime gitti. Büyücü hekim enerjisini gözden geçirdi ve enerjisi büyücü hekime onun başına gelenleri söyledi."

"Büyücü hekim bütün bunları nasıl bilebiliyor?"

Görünüşe göre bilgisizliğim onu şaşırtmıştı. "Söyle bana," dedi doğrudan gözlerimin içine bakarak. "Bunları sen nasıl *bilmiyorsun*? Nasıl oluyor da ruhunun ne yaptığını ve sana ne söylediğini bilmeden yaşayabiliyorsun?

"Herkes ruhunun ne söylediğini öğrenmek için büyücü hekime gider. Yıllar önce büyücü hekim bana 'Daha iyi yürümezsen ayağın kırılabilir,' demişti. Fiziksel anlamda yürümekten bahsetmediğini biliyordum. Başka birinin kocasında gözüm olduğundan namuslu bir kadın olmadığımdan bahsediyordu. Artık o adamla görüşmemem gerekiyordu. Bu benim için çok zordu çünkü adamı seviyordum. Ancak ruhum bu namussuzluğumdan rahatsızdı. Bir süreliğine buraları terk

ettim ve döndüğümde düzgün yürüyebiliyordum."

Bir süre daha Rachel'le kalıp ondan daha çok şey öğrenmek çabasındaydım. Evini temizlemek, ayak işlerine bakmak gibi aklıma ne gelirse teklif ettim. Ama minibüs şoförü beni almaya geldiğinde beni gönderdi ve onu bir daha hiç görmedim. Minibüse bindiğimde, şoför bana "Rachel olağanüstü biri, öyle değil mi?" dedi.

O sonbahar Alaska'dan bedenimle geri döndüğümde ruhum bedenimde değildi. Ruhumla bedenimi yeniden bir araya getirmek aylarımı aldı. Rachel'le tanışmadan önce ruhlarımızın onun anlattığı gibi bir güçleri olduğunun farkında değildim. Ruhumuzu tanıştığımız herkese ve yaptığımız her şeye kattığımızı da hiç fark etmemiştim. Hayata dair seçimlerimin ruhumu ifade ettiğini ve sağlığımı etkilediğini de hiç anlamamıştım.

Şimdi artık Rachel'in fiziksel ve duygusal şifayla ilgili anlattıklarının sembolik bakış açısını kullanmanın hayatlarımızı değiştirebileceğini görmek için iyi birer örnek olduğunu anlayabiliyorum. O zaman anlamamış olsam da onunla geçirdiğim o öğleden sonra benim için medikal sezgiselliğe doğru ilk adımı atmak demekti. Bu alanda kendi başıma çalışmaya başlamak için bir sekiz yıl kadar daha geçirmem gerekmiş olsa da onunla ilgili bu anım beni gazete olayı sonrası depresyondan çekip çıkararak başka bir yöne doğru gitmemi sağladı. Eğitimime ilahiyat alanında lisansüstü derecesi yaparak devam etmeye karar verdim çünkü bunun bana Rachel'inkine benzer daha geniş bir perspektif kazandıracağını umuyordum; bu eğitim, sonunda sokakta binanın dibinde çakılıp kaldığım köşemden, yani sınırlarım ve önyargılarımdan kurtulmama yardımcı olabilirdi. Belki de benim Tanrı olarak düşündüğüm Tanrı aslında var olan Tanrı değildi ve yazar olma konusundaki

dualarıma da o yüzden cevap alamamıştım. Belki de henüz hakkında bilgi sahibi olmadığım Tanrı bana kendisinin daha çok cevap veren bir Tanrı olduğunu kanıtlayacaktı.

Lisansüstü sınıfına başladığımda bunalımdaydım ve hayatımda ilk kez kendimi güçsüz hissediyordum. Yine de lisansüstü derecemi "mistisizm ve şizofreni" konusunda yaptığım bir çalışmayla –spiritüel akıl sağlığına giden yolda karşı karşıya kalınan delilik üzerine çalışarak– tamamladım. Başlangıçtaki güçsüzlük duygumun beni güç üzerine çalışmaya yönlendirdiğini ise sonradan anlayacaktım çünkü ruhani insanların hayatlarında fiziksel, duygusal ve ruhsal yoksunluk ve güçsüzleşmelerle ilgili dersler vardır ve bu dersleri güçle yeni bir ilişki biçimine yeniden doğuş izler. Bu mistik bireyler kendilerine kapanan kapıların ardında, çektikleri ıstırap ve coşkuyla ruha erişmenin yolunu bulur ve ona öyle derinden erişirler ki sıradan sözcük ve eylemlerin içinden Kutsal elektrik akımı denilebilecek bir enerjiyi nefes alır gibi soluyabilir hale gelirler. Böylece gerçek sevgi, affetme ve inanç aracılığıyla diğer insanları şifalandırabilirler.

Hıristiyan kültürünün en iyi bilinen mistiklerinden Assisili Aziz Francesco, Assisili Azize Clare, Norwichli Julian, Avilalı Azize Teresa, Sienalı Azize Catherine ve daha yakın tarihe ait Padre Pio gibi bazı insanların Tanrı ile sürekli yakın bir diyalog halinde oldukları ve sıradan bilincin çok ötesinde bir berraklık içinde yaşadıkları söylenir. Bu insanların "gözlerinin ardındaki" dünya gözlerinin önündeki dünyadan son derece fazla gerçektir. Mistik insanların gerçeklik ve güç algıları sıradan insanlarınkinden farklıdır. Hıristiyan kültürünün diliyle söylemek gerekirse onlar "bu dünyadadırlar ama dünyadan değillerdir". Budizm ve Hinduizm dilinde ise kendilerini fiziksel dünyanın yanılsamalarından ayırmış olduklarından

sembolik ve net görebilirler çünkü uykuda değil uyanıklardır. (*Buddha* sözcüğü "uykudan uyanmış olan" anlamına gelir.) Bu bilinç düzeyine ve netliğe ulaşmak için kat edilen ruhsal yol zor ve çetin olmakla birlikte, yol boyunca ne kadar acıya maruz kalmış olurlarsa olsunlar bu insanların hiçbiri sıradan bilinç düzeyine geri dönmeyi arzu etmemiştir.

Bana gelince; ben sezgi yeteneğimi ve sembolik bakış açımı insanların neden hasta olduklarını anlamalarına yardım etmek için kullanıyorum ve özellikle de kişilerin güçle ilişkileri temasında çalışırken mistiklerin yaşamları üzerinde kafa patlatıyorum. Sezgi üzerinde çalışmaya başladığım ilk yıllarda hastalık, şifa ve kişisel güç arasındaki bağlantıyı çözememiştim ama artık gücün sağlığın temel taşı olduğuna inanıyorum. Tarafsız yaklaşımım –hayata dair sembolik bakış açım– insanların güçle ilişkilerini ve gücün bedenlerini ve ruhlarını nasıl etkilediğini görmeme ve değerlendirmeme yardımcı oluyor.

Bu günlerde insanlara ruhlarını negatif şeylere dokumakta olduklarını ve sağlıklarına yeniden kavuşmak istiyorlarsa bir süreliğine geri çekilip ruhlarını geri çekerek yeniden düzgün yürümeyi öğrenmeleri gerektiğini anlatmak için Rachel'in sözlerini kullanıyorum. Keşke bu kadar basit bir tarifeyi uygulayabilsek çünkü hayatlarımızı ve hayata dair seçimlerimizi içermekte. Aslında biz ruhlarımızı yaşadığımız olaylar ve ilişkilerle birlikte dokumaktayız. İşte hayat bu kadar yalın ve sade...

Sezgisel Alanda Çıraklık Dönemi

Geçtiğimiz on dört yıla baktığımda şimdi bana eğitimim için güzel bir ders programı ayarlanmış olduğunu görüyorum. Programımın hedefinin sezgisel tanı için enerji dilini yorumlamayı öğretmek olduğunu da anlıyorum. Sezgisel alandaki

çıraklığım 1983 yılından 1989 yılına kadar sürdü. Bu dönemde yaşadığım inanılmaz eşzamanlılıklar öğrenmeye ihtiyaç duyduğum şeyleri öğrenmeme yardımcı oldu.

Önce tıpa tıp aynı rahatsızlıkla uğraşmakta olan insan "gruplarıyla" karşılaşmakta olduğumu fark ettim. Bir hafta içinde aynı kanser tipine yakalanmış olan üç hasta bana başvuruyordu. Birkaç hafta sonra üç başka hasta bu kez hepsi migren şikâyetiyle geliyordu. Sonunda diyabet, göğüs kanseri, bağırsak problemleri, prostat kanseri, kalp kapakçığı sorunu, depresyon ve sayamayacağım diğer hastalığı olan bir sürü insan gruplar halinde karşıma çıkar oldu. Sezgi yeteneğimi kabul etme kararı vermeden önce bana ulaşan insanların böyle ortak bir kalıpları yoktu.

Bununla eşzamanlı olarak almakta olduğum bilginin kalitesi de arttı. Aldığım bilgiler bana insanların hayatlarındaki duygusal, psikolojik ve fiziksel streslerin hastalık geliştirmelerinde payı olduğunu öğretti. İlk başta, birinin stres kalıbını bir diğerininkiyle karşılaştırmayı düşünmeden her insandan edindiğim izlenimlere dikkat ediyordum. Ancak sonunda hiçbir hastalığın tesadüfen gelişmediğini anlamaya başladım ve eski vakalarımı yeniden gözden geçirerek herhangi bir hastalıktan önce varlık göstermiş olan duygusal ve psikolojik herhangi bir kalıp olup olmadığına baktım. 1988'den itibaren yaklaşık yüz farklı hastalığa dair duygusal, psikolojik ve fiziksel stresi tanımlayabilir hale gelmiştim. Bu kalıplar doğrulukları kanıtlandığından beri eğittiğim birçok doktor ve sağlık uzmanı için faydalı oldular.

Norm Shealy ile tanışmam benim için bir diğer olağanüstü olaydı. Norm, bir sinir cerrahı olmakla birlikte aynı zamanda hem Amerikan Holistik Tıp Derneği'nin kurucusu hem de Amerika'nın en iyi ağrı tanı ve tedavi uzmanlarından biridir.

Ayrıca 1972 yılından beri metafizik konularla da ilgilenmektedir.

1984 ilkbaharında Orta Batı'da son derece ayrıcalıklı bir konferansa davet edilmiştim; daveti alış sebebim sezgisel yeteneklerim değil, hâlâ asıl işim olan Stillpont'teki yayıncılık deneyimimdi. Konferans sırasında bir psikologla tanıştım ve adam bana durup dururken Norm Shealy'yi göstererek "Oradaki adamı görüyor musun? O medikal sezgileri gelişkin insanlarla ilgilenen bir doktor," dedi. İnanılmaz derecede heyecanlanmama rağmen Dr. Shealy'nin yanına gidip ona medikal sezgilere sahip olduğumu söylemeye karar verdim.

Bir gün öğle yemeği sırasında yanına oturdum ve kendisine insanlara uzaktan tanı koyabildiğimi söyledim. Pek etkilenmiş gibi görünmüyordu. Elindeki elmayı soymakla meşgul olurken bana "Bu konuda ne kadar iyisin?" diye sordu. Bundan pek emin olmadığımı söyledim. Sonra "Birinde beyin tümörü olduğunu anlayabiliyor musun? Birinin bedeninde bir hastalık gelişmekte olduğunu görebiliyor musun? Bana karşısındaki kişinin 'enerjisinin' düşük olduğunu söyleyebilen birine ihtiyacım yok. Onu kendim de zaten görebiliyorum. Benim kişileri röntgen cihazı gibi tarayabilen birine ihtiyacım var," dedi. Dr. Shealy'ye bu işte nispeten yeni olduğum için bulgularımın doğruluğundan emin olamadığımı anlattım. Bana yeteneğimden yarar sağlayacak bir hastası olduğunda beni arayacağını söyledi.

Ertesi ay –1984 yılının Mayıs ayında– Stillpont'e telefon ederek benimle görüşmek istedi. Muayenehanesinde bir hastası olduğunu söyleyerek bana hastanın adını ve yaşını verdi ve cevabımı bekledi. O kadar çok heyecanlanmıştım ki yaptığım değerlendirmeyi hâlâ o günkü gibi canlı hatırlıyorum. İzlenimlerimi anlatırken demek istediğim şeyi fizyolojik terimler yerine imgeler kullanarak ifade ettim. Dr. Shealy'ye hastasının boğazından beton dökülüyormuş gibi bir hissim olduğunu

söyledim. Sonra hastanın fiziksel sıkıntıları başlamadan hemen önce gelişmiş olduğunu düşündüğüm duygusal meselelerden bahsettim. Hasta bir bağımlıydı ve durumunu itiraf etmekten öyle çok korkuyordu ki gerçeği söylemesi fiziksel olarak mümkün değildi. Sözcükler boğazında donuyordu. Sözlerimi bitirdiğimde Dr. Shealy teşekkür ederek telefonu kapattı. İşin gereğini yerine getirip getirmediğimi hiç bilmiyordum ancak daha sonra Norm bana söz konusu hastanın yemek borusu kanseri olduğunu bildirdi.

İşte Norm Shealy ile çalışmaya böyle başladım. Yorumlarıma duygusallıktan uzak tepkiler vermesi benim için inanılmaz faydalı oldu. O günlerde becerimden etkilendiğini belli etseydi kendi derdime düşer, belki de onu daha da çok etkilemeye çalışırdım ki bu da kuşkusuz yorumlarımın doğruluğunu olumsuz etkilerdi. Onun bu kayıtsız tavrı tarafsız ve net olmamı sağladı. Gazetecilik dersindeki öğretmenimden öğrenip şimdilerde öğrencilerime öğretmekte olduğum gibi, doğru değerlendirme yapabilmek için duygulardan bağımsız bir yaklaşıma sahip olmak temel zorunluluktur. "Haklı" çıkma ya da sezgisel bir değerlendirme yapabildiğinizi kanıtlama ihtiyacından daha fazla parazit yapan bir şey daha yoktur.

Ertesi yıl boyunca Norm insan anatomisini öğrenmeme yardımcı oldu ve beni hastalarıyla ilgili değerlendirme yapmam için defalarca aradı. Yaptığım yorumlar her vakada biraz daha teknikleşip kesinlik kazanıyordu. Zaman içinde izlenimlerimi organlarla ilgili belirsiz imgeler olarak almak yerine hastalıklara dair doğru titreşimleri ve hastalığın kişinin bedenindeki yerini ayırt edip tanımlayabilir olmuştum. Her bir hastalığın ve her bir organın kendi "frekansı" ya da titreşim kalıbı olduğunu öğrendim.

Norm'la bir gün takım olup birlikte çalışacağımız hiç aklı-

ma gelmemişti. Kendimi yeteneğimi anlamaya ve geliştirmeye adadığım günlerde bile enerjimin çoğunu Stillpoint'in başarısı için kullanmaktaydım. Sonra 1985 yılının Mart ayında hastalığıyla yüzleşme ve kendini iyileştirme konusundaki cesaretiyle beni etkileyen bir genç adamla tanıştım. Onun bu tavrı bana da kendimi sezgilerime yeni bir biçimde açma cesareti verdi.

Norm'la çalıştığım süre içinde varlıklarını hissettiğim hastalıkların öncü belirtileri ve enerji vurguları gibi bu hastalıkların adını koyma yeteneğime de güvenim artmıştı. Hastaları belirli tedavi süreçlerine yönlendirmekten ise kaçındım ve bunu Norm'a bıraktım. İyileşme konusunda çok az şey biliyordum. Bu bilgilerim ise okuduğum müsveddeler ve meslektaşlarımla yaptığım sohbetlerle sınırlıydı.

1985 Mart'ının bir cumartesi sabahında, Kansas City'de vermiş olduğum bir konferanstan sonra Joe adında öylesine tanıştığım bir adam beni telefonla aradı. Bana oğlu Peter'le ilgili yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu hissettiğini ve hakkında bir değerlendirme yapıp yapamayacağımı sordu. Peter bir yetişkin olduğundan Joe'dan kendisiyle görüşüp benim adıma izin istemesini rica ettim. On dakika kadar sonra Joe beni geri arayarak oğlu Peter'in ona yapabileceğim her türlü yardıma açık olduğunu bildirdi. Ona Peter'in yaşını sordum ve cevabı aldığım anda lösemi olduğuna dair yoğun bir hisle doldum. Bunu Joe'ya bildirmek yerine doğrudan kendisiyle konuşmak istediğimi söyleyerek ondan Peter'in telefon numarasını istedim.

Sezgisel izlenimlerimi not alırken hissettiğim o titreşimin aslında lösemiye ait olmadığını fark ettim. Ancak daha önce hiç karşılaşmadığım bir titreşim olduğundan frekansı tam olarak belirleyemiyordum. Sonra birden Peter'in HIV pozitif olduğunu anladım. Onunla yaptığım konuşma hafızamda hâlâ çok canlı çünkü biliyordum ki ülkenin öbür ucundan

tuhaf bir kadın beni telefonla arayıp "Selam, enerji sisteminizi kontrol ettim ve HIV pozitifsiniz, bir de ayrıca AIDS olmaya da başlamışsınız" dese ben de kendimi tuhaf hissederdim. Peter'in bedeni aslında "*Pneumocystis Carinii*" zatürree (PCP) belirtileri göstermeye başlamıştı ve bu, HIV virüsüne bağlı en yaygın akciğer sorunuydu.

O sabah Peter'e şöyle söyledim: "Peter, ben babanın bir arkadaşıyım. Medikal sezgilerimle çalışıyorum." Sonra da yaptığım şeyi açıklamaya çalıştım. En sonunda ise, "Enerjini inceledim ve AIDS olduğunu buldum," dedim. Cevabı "Tanrım Caroline, çok korkuyorum. İki test yaptırdım ve her ikisi de HIV pozitif çıktı," oldu.

Sesinin tonu ve bana hemen güvenmesi benim de duygulanmama neden olmuştu ve bundan sonra ne yapması gerektiği üzerine konuştuk. Peter bana babasının AIDS olması şöyle dursun, eşcinsel olduğundan bile haberi olmadığından bahsetti. Ona babasına hiçbir şey anlatmayacağımı söylemekle birlikte onu hayatı ve sağlığı konusunda dürüst olmaya teşvik ettim. Toplam yarım saat kadar konuştuk. Ben kapatır kapatmaz babası arayıp vardığım sonucu sordu. Joe'ya Peter'in kendisiyle konuşmaya ihtiyacı olduğunu ve Peter'le konuştuklarımızı kendisine anlatmamın doğru olmayacağını düşündüğümü söyledim. "Oğlumun sorununun ne olduğunu biliyorum. Hukuk okumayı bırakmak istiyor ve bunu bana söylemeye çekiniyor," dedi. Yorum yapmadım ve konuşmamızı bitirdik.

Yirmi dakika sonra Joe beni geri aradı ve "Oğlumla ilgili olabilecek en kötü şeyi düşündüm ve beni arayıp baba ben AIDS oldum dese bile onu sevmeye devam edeceğimi anladım," dedi. "Umarım bunda samimisindir çünkü duyacağın şey tam olarak bu," diye cevap verdim.

Bir otuz dakika daha geçtikten sonra Joe beni tekrar ara-

yarak Peter'in eve doğru yola çıktığını ve ertesi gün öğle saatlerinde ikisinin birden New Hampshire'daki oturma odamda olacaklarını bildirdi. Şaşkınlıktan donup kalmıştım ve hemen Norm'u aradım.

Norm'la birlikte Peter için bir şifa programı oluşturduk. Programın içinde sağlıklı neredeyse vejetaryen bir beslenme düzeni, aerobik egzersizleri, sigarayı bırakma, günde kırk beş dakika süreyle hintyağı kompresi ve eşcinsel olmasını gizleme çabasından özgürleşmesine yardımcı olmak üzere psikoterapi seansları da vardı. Peter iyileşmesi için ona gereken her şeyi şikâyet etmeden ve iyileşmenin çaba gerektiren zor iş olduğunu düşünmeden yerine getirdi. Aslında "Hepsi bu mu?" tarzında bir yaklaşımı vardı.

Burada söylemem gereken bir şey var, o da birçok insanın iyileşme programını sanki bu bir cezaymış gibi yerine getiriyor oluşları. Norm ve ben sayısız yetişkinle çalıştık. İçlerinde obezite, diabet ve kronik ağrıdan şikâyeti olan bir kadın da vardı. Kendisine sağlıklı bir beslenme programı ve orta düzeyde egzersiz yaparak sorunundan derhal kurtulmaya başlayabileceğini söylediğimizde bize "Kesinlikle hayır. Bu şeylerin hiçbirini asla yapamam çünkü bende irade yok. Bana başka ne önerebilirsiniz?" diye cevap verdi. Peter ise aksine şifalanmasıyla ilgili kişisel sorumluluğunu şükranla kabul ederek verdiğimiz iyileşme programının tüm gerekliliklerini zahmetsizce yerine getirdi. Altı hafta sonra kan testi HIV negatif çıktı. Peter şu anda avukatlık yapıyor ve kan testi de hâlâ HIV negatif kalmayı sürdürüyor.

Sonrasında bu vakayı Norm'la birlikte yazdığımız *AIDS: Passageway to Transformation* (Stillpoint 1987) (AIDS: Dönüşüme Giden Yol) adlı ilk kitabımızda anlattık. Norm ve ben bir insan kendini iyileştirmeyi başardığında diğerlerinin

de bunu yapabileceklerine derinden inandığımız için Peter'le çalışmamızın bir getirisi olarak HIV pozitif ya da AIDS olan kişiler için çalışma grupları oluşturduk.

Hobiden Mesleğe

AIDS ve genel şifa konularında ders vermek üzere aldığım birçok davetin ilkini Peter'in çaresi olmadığı düşünülen bir hastalıktan iyileşmesi sayesinde aldım. Peter'in durumu benim için bir dönüm noktası oldu ve beni hastalıkların kaynakları üzerine kafa yormaya yöneltti – özellikle de bir hastalığın nasıl ve neden geliştiği, bir hastalığı iyileştirmek için ne gerektiği ve neden bazı insanlar iyileşirken diğerlerinin iyileşemediği üzerinde düşünüp taşındım. Ayrıca hangi eğilimlerin bir toplumun tamamını bir salgına yakalanmaya yatkınlaştırdığını da merak eder olmuştum. Hangi duygusal ve fiziksel baskılar bir grup insanın kimyasını hastalık yaratacak şekilde tetikliyor olabilirdi?

Sembolik düşünerek AIDS'i küresel bir hastalık olarak ortaya çıkaran göstergeleri neredeyse görebilmiştim. Bir akciğer hastalığı olan "*Pneumocystis carini*", zatürree dünyanın oksijen ihtiyacının en büyük bölümünü karşılamakta olan yağmur ormanlarının tahrip edilişini simgeliyor olabilir. Benzer şekilde Kaposi sarkomu denilen ve birçok AIDS hastasında görülen kanserli cilt lezyonları da dünyanın doğal yüzeyinin belki de en fazla nükleer silah denemeleriyle, zehirli atıklarla ve diğer çevre kirlilikleriyle mahvedilmesinin simgesel bir göstergesi olabilir. Son olarak da belki de insan bağışıklık sistemi dünyanın ozon tabakasının sembolik sunumudur çünkü ozon tabakası artık tıpkı çok hasta bir insanın bağışıklık sistemi kadar kırılgan.

Bazı insanlar Peter'in durumunun bir "mucize" olduğunu

düşünerek Tanrı'nın ona özel bir lütuf bahşettiğine inandılar ve Peter'in bu lütuf sayesinde iyileştiğini söylediler. Belki de öyledir ama bu durumda da "Bir mucizenin meydana gelmesi için ne olması gerekir?" diye sorulmalıdır. Bense hücre dokularımızın, tutumlarımızın ile inanç sistemlerimizin titreşim kalıplarını ve hassas bir enerji frekansının bulunuşunu ya da bulunmayışını veya ruhlarımızı negatif bağlılıklardan kurtararak harekete geçirebileceğimiz "lütuf"u bünyelerinde saklı tutmakta olduklarına inanıyorum.

A Course in Miracles (Mucizeler Kursu) adlı dönüşüm çalışmasında da bize aktarılmakta olduğu gibi: "Mucizeler doğaldır. Meydana gelmiyorlarsa asıl o zaman yolunda gitmeyen bir şeyler var demektir." Peter'in iyileşmesi beni mucizelerin meydana gelmesini sağlayan enerjiyi hangi davranışlarımızla bozduğumuzu keşfetmeye yöneltti. Örneğin günde altı mil koşan bir vejetaryen olabilirsiniz ama eğer rahatsız edici bir ilişki yaşamaktaysanız ya da işinizden nefret ediyorsanız veya anne babanızla her gün sürekli kavga ediyorsanız hastalığa yol açabilen ya da iyileşmenizi engelleyen bir davranış kalıbı nedeniyle enerji –ya da güç– kaybediyorsunuz demektir. Öte yandan eğer ruhsal olarak merkezlenmişseniz ve enerjinizi olumsuz düşüncelerden kurtarmaktaysanız kedi maması yeseniz bile sağlıklı kalırsınız.

Burada sağlıksız beslenmenizi ya da egzersizden kaçınmanızı önermediğimi belirtmek isterim. Söylemek istediğim şey, bu davranışların *tek başlarına* sizi sağlıklı kılmaya yetmedikleri. Ayrıca kendinizi ruhsal anlamda bilinçli olmaya adamanızın sağlığınızı *garanti* altına alacağını da söylemiyorum. Ancak bunu yapmak yine de hayatınızı zenginleştirip kendinizi anlamanızı ve sağlığınızı ânında ya da yavaş yavaş, fiziksel ya da ruhsal olarak en üst seviyeye çıkarabilmeniz için zemin hazırlar.

İçsel dinamiklerimiz ve sağlıklı yaşam düzeyimiz –aslında hayatımızın geneli– arasındaki ilişkiyi daha iyi anladıkça kendimi sezgisel yeteneklerimle çalışmaya daha çok adadım. Norm'la birlikte çalışmayı ve araştırmalarımızı sürdürerek 1988 yılında, hastalığın gelişmesine öncülük eden duygusal ve psikolojik konulara dair bulgularımızı *The Creation of Health* (Stillpoint, 1988) adlı kitabımızda bir araya getirerek yayımladık.

Yolun Son Dönemeci

Bu kitabı bitirdikten kısa süre sonra, bir kaza geçirdim ve az kalsın kan kaybından ölüyordum. Yaşadığım travma burun kanamasını yoğun bir kanamaya dönüştürmüştü. Ambulansla hastaneye giderken burnumdan gelen kanı içine akıtmak üzere kucağımda çok büyük bir tasla sedyede oturuyordum. Sırtüstü yatsam boğulurdum; sonra birden başım öne düştü, otoyola doğru kaydım ve kendimi ambulansın dışında buldum; ambulansın penceresinden bedenimi ve sağlık elemanlarının beni kurtarmak için vermekte oldukları canhıraş mücadeleyi izliyordum.

Sevinçten ayaklarım yerden kesilmiş gibiydi, daha önce hiç hissetmediğim kadar hafiftim ve titreşimlerim de ilk defa bu kadar canlıydı. Bedenimin dışında olduğumu anladım, hatta belki de ölmüştüm. Hakkında çok şey duyduğum o "tüneli" görmeyi bekledim ama duyduklarımın hiçbiri olmadı. Dünyadan uzaklara sürüklendiğimi hissediyordum. Yoğun bir dinginlik haline geçtim, bu sükûnet o kadar güçlüydü ki bugün bile aklıma geldiğinde hâlâ üzerimde güçlü bir etki bırakır. Sonra Norm'a dair bir hayal gördüm. Bir sahnede duruyor ve elinde *The Creation of Health* kitabının bir kopyasıyla konuşma yapmaya hazırlanıyordu. "Bunun birlikte çalışmaya başlamamız için ilk adım olduğunu düşünüyordum ama ne

yazık ki üzücü bir şekilde son buldu," dediğini duydum.

Hemen acilen bedenime geri dönmek, fiziksel hayatımı geri kazanmak için güçlü bir arzu duydum. Bedenime doğru hızla aktığımı hissettim. Bu deneyimden sonra ise kendime tek bir soru sordum: "O haldeyken gördüğüm şey neden yayıncılık şirketim olmamıştı?" Şirketi bırakıp hayatımın geri kalanını medikal sezgiselliğimin peşine düşerek geçirmem gerektiğini anladım.

Medikal sezgileriyle profesyonel olarak çalışan biri olarak ülkenin her yanından on beş kadar çok sayıda doktorla çalıştım; içlerinde Maine Yarmouth'da bulunan "Women to Women" adlı kliniğin kurucusu ve *Women's Bodies, Women's Wisdom* (Kadınların Bedeni, Kadınların Bilgeliği) (Bantam, 1994) adlı kitabın yazarı kadın ve doğum uzmanı jinekolog Dr. Christiane Northrup da vardı. 1990 sonbaharında Chris beni kişisel sağlığıyla ilgili bir değerlendirme yapmam için telefonla aradı ve seansımızdan sonra birçok hastası için de bunu yapmamı istedi. Chris ve diğer doktorlarla çalışma fırsatının kapımı çalmış olması bana tıbbi sezgilerimle çalışma yeteneğimde olgunlaşmaya başladığımı işaret ediyordu. Böylece insan enerji sistemiyle ilgili çalışmamın doktorların hastalarına yardımcı olmalarına yardımcı olabileceğini anladım.

1990-1992 yılları arasında bir yandan deneyimimi artırırken bir yandan da Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya, Avrupa, Meksika ve Kanada'da hem Norm'la hem de tek başıma sayılamayacak kadar çok çalışma grubu düzenledim. Bu ilk çalışma gruplarımda önce insanın enerji sistemini anlatıyor, sonra da katılımcıların her birinin sezgisel sağlık değerlendirmesini yapıyordum. Bu, bazen bir hafta sonu süresince yüz yirmi kişinin sağlık taramasını yapmam demek oluyordu. Bu çalışma gruplarını ter içinde kalarak bitirmek çok sık yaşadığım bir olaydı. İş günlerimi tamamladığımda yorgunluktan

bitkin düşmüş oluyordum. İki yıllık bu çalışma temposundan sonra fazlasıyla yıprandım.

Sonra her zaman başıma gelen bir şey yine oldu ve tam gücüm tükendiğinde yeni bir kapı açıldı. 1992 yılı Şubat ayında New Hampshire'ın kuzeyinde bir çalışma grubunda eğitim vermekteydim. Grup öğle yemeğinden döndükten sonra bir kadının yanına oturdum ve "Bugün sizin için ne yapabilirim?" diye sordum. Onun da diğer katılımcılar gibi bir sağlık probleminden bahsedeceğini, sonrasında ise benim konsantre olup kendisine bilgi vereceğimi sanıyordum. Ama o kollarını göğsünün üzerinde kavuşturup bana sanki bir dolandırıcıymışım gibi bakarak "Bilmiyorum. Bunu söyleyecek olan sensin. Parayı ödeyen benim," dedi.

Bunun karşısında öfkelendim ifadesini kullanmak Montana kışları biraz serin geçer, demek gibi bir şey olur. Sinirlenmeye başlamıştım ve o an kadını tutup kapıya götürmeyi öyle çok istiyordum ki. Derin bir nefes aldım ve "Biliyor musun, bu yorumun için sana teşekkür etmemi gerektiren bir neden bulana kadar burada yanında oturacağım ve burada çok uzun süre böyle oturabiliriz," dedim. Çalışma grubunun havası yoğunlaşmaya başlamıştı. Kimse yerinden kıpırdamadı.

Sonra aklım başıma geldi. Oturduğum yerden fırlayarak "Artık hiç kimseye kişisel sağlık değerlendirmesi yapmayacağım. Bunun yerine size bunu kendi kendinize yapmayı öğreteceğim. Benden sadece bir tane var ve bu tempoyla çalışmayı sürdürdüğüm takdirde fazla uzun yaşayamayacağım kesin. İçinizde parasını geri isteyen varsa, şimdi gidip alsın. Yoksa defterlerinizi çıkarın çünkü çalışmaya başlıyoruz. Bedenlerinizi benim gördüğüm gibi görmeyi öğreneceksiniz. Bana ihtiyaç duymadan kendi bedeninizdeki bir sorunu saptamayı öğretmekle size çok daha fazla faydalı olurum," dedim.

Titremeye başlayan kadına geri dönerek "Hayatımı kurtardığını düşünüyorum. Sana minnettarım," dedim. Parasını geri isteyen olmadı ve ben o gün insanlara "kendilerine tanı koymayı" öğretmeye başladım.

1992 sonbaharında Norm'la birlikte sezgi bilimiyle ilgili bir eğitim programı geliştirmeyi düşünüyorduk. Hollanda'dan bir girişimciyle tanıştık. Bu girişimci eğitim programımızın ilk üç etabını finanse etmeyi kabul etti. Böylece 1993 yılında medikal sezgiyi öğreten yoğun çalışma gruplarımıza başladık. Sonrasında ise bu çalışmalar beni bu kitabı yazmaya yöneltti. Bu sistemi çalışma gruplarında öğretiyor olmak bana katılımcılarımın hayat hikâyelerini dinleme ayrıcalığı sağladı. Söz konusu yaşantıların bazılarını bu kitabımda örnek vaka olarak sunmaktayım. Aralarında kendilerini enerji anlamında iyileştirenler, fiziksel bir hastalığın gelişimini önleyenler ve oluşmuş olan bir hastalığı bedensel olarak iyileştirenler ya da geriletenler var.

Kitabımı düzenlerken medikal sezgi ve sezgisel sağlık değerlendirmelerinin teknik yönlerini öğretirken başarıyla kullandığım akışı izledim. Birinci etabın ilk bölümünde medikal sezginin ilkelerini anlatarak bunları kendi üzerinizde uygulayabilmeniz için neler yapmanız gerektiğine dair bilgiler verdim.

Birinci etabın ikinci bölümünde ise insan enerji sistemine dair yeni modelin üç ruhsal geleneğin sentezinden oluştuğuna inandığım için bu konuda tamamlayıcı bilgiler verdim: Hindu geleneğindeki çakraları, yedi Hıristiyan ayininin sembolik anlamlarını ve Yahudiliğin mistik öğretisi Kabala'nın en önemli metni Zohar'da geçen on Sefirah'ın –ya da Hayat Ağacı'nın– mistik yorumlarını anlattım. Yedi çakra, yedi Hıristiyan ayini ve Hayat Ağacı, insan enerji sisteminin yedi seviyesini ve insanın gelişiminin yedi evresini ya da evrensel

ruhsal yolun yedi ana dersini veya Joseph Campbell'in tasvir etmiş olduğu gibi kahramanın yolculuğunu temsil ediyor. Bu ikinci bölüm birçok açıdan kitabın kalbi sayılır çünkü insan enerji sisteminin ruhsal-biyolojik profilini ortaya koyuyor.

İkinci bölümde benim şu an kendi çalışmalarımda rehber olarak kullanmakta olduğum spiritüel ve enerji algılamalarına dair geniş yorumlardan alınmış çıkarımlar da bulunuyor. Bu algılama biçimleri size sembolik bakış açısını ve enerji dilini öğrenmeniz için temel oluşturacak. Ayrıca sizin ve sevdiklerinizin fiziksel ve ruhsal sağlıklarına dair enerji kalıplarını daha iyi anlamanıza da yardımcı olabilirler.

İkinci etabın ilk yedi bölümünde ise insan bedeninin yedi güç merkezinin anatomisine dair temel bilgiler verilerek gerçek yaşam öyküleri yardımıyla enerji verilerini ruhsal gelişimimiz için nasıl kullandığımız anlatılmakta.

"Çağdaş Mistik İçin Kılavuz Olacak Sözler" adlı sonsöz bölümünde ise, sembolik görme yeteneğini kişisel gelişiminiz ve sağlığınız konusunda kullanmanız için öneriler sunulmakta.

Her çalışma grubunun başında öğrencilerime söylediğim gibi, yalnızca doğruluğunu ve samimiyetini kalbinizin derinliklerinde hissettiğiniz kadarını alın.

BÖLÜM I

Ruhun Yeni Dili

1. BÖLÜM

Enerji Tıbbı ve Sezgi

Sezginin ya da sembolik görme gücünün Tanrı vergisi bir armağan değil de bir yetenek olduğuna –özgüvene dayalı bir yetenek– inanmakta olduğum için sezgiyle ilgili anlattıklarımla bazı insanları düş kırıklığına uğratıyorum. Enerji tıbbının ilkeleri, kavramları ve sözcükleriyle düşünebildiğinizde bu beceriyi –ve sağlıklı bir benlik algısı– geliştirmek kolaylaşıyor. Dolayısıyla bu bölümü okurken sezgiselliği öğrenme konusunu enerji dilini yorumlamayı öğrenmek olarak ele alın.

İnsanın Enerji Alanı

Canlı olan her şey enerjiyle titreşir ve bütün bu enerjiler bilgi içerir. Alternatif ya da tamamlayıcı tıp uygulayıcılarının bu konsepti kabul etmeleri şaşırtıcı olmamakla birlikte bazı kuantum fizik uzmanları bile bedenin biyolojik süreçleri tarafından üretilmekte olan bir manyetik alanın varlığını onaylamaktalar. Bilim adamları, yaşayan dokuların enerji üretiyor olmaları nedeniyle insan bedeninin de enerji ürettiğini kabul ediyorlar.

Fiziksel bedenimiz bir enerji alanıyla çevrilidir, bu alan boyumuzun tamamı ve kollarımızı açtığımızda uzandıkları

yer kadardır. Söz konusu enerji alanı hem bilgi merkezi hem de son derece hassas bir algılama sistemidir. Diğer insanların bedenlerinden mesaj alıp veren bilinçli bir elektrik akımı türü olan bu sistem aracılığıyla çevremizle sürekli "iletişim" halindeyiz. Sezgi yeteneklerini geliştiren insanların sezgileriyle algıladıkları şey de bu enerji alanında bulunan ya da oradan gelen mesajlardır.

Enerji tıbbı uygulayıcıları insana dair bu enerji alanının her bir bireyin enerjisini içerip yansıtmakta olduğuna inanıyorlar. Bizi çevreleyen bu alan hem olumlu hem olumsuz iç ve dış deneyimlerimiz tarafından meydana getirilen duygusal enerjiyi bizimle birlikte taşır. Bu duygusal güç bedenlerimizin fiziksel dokusunu etkiler. Böylece biyografiniz –yani hayatınızı oluşturan deneyimleriniz– biyolojiniz haline gelir.

Duygusal enerjiyi enerji sistemlerimizde taşımakta olan deneyimlerden bazıları ise şöyle: geçmiş ve yaşanmakta olan ilişkiler, hem kişisel, hem profesyonel, derin ya da travmatik deneyimler ve anılar, tüm ruhsal ve batıl inançlar dahil olmak üzere inanç kalıpları ve tutumlar... Bu deneyimlerden kaynaklanan duygular biyolojik sistemlerimize kaydolur ve hücre dokularımızın oluşumunu etkiler, sonra da bu duyguları yansıtan bir enerji üretirler. Medikal sezgileri gelişmiş birinin okuyabildiği aslına uygun ve simgesel bilgiyi taşıyan enerji de işte bu enerjiye dair izlenimlerdir.

Söz konusu enerji alanının nasıl bir enerji türü iletmekte olduğunu bir örnekle şöyle anlatabilirim: Diyelim ki ilkokuldayken matematik dersiyle ilgili bazı sıkıntılarınız oldu. Bir düzinenin on iki ettiğini bilmek normalde hücre dokularınızı etkileyecek kadar bir duygusal yük taşımaz. Ancak bunu bilmediğiniz için öğretmeniniz tarafından utandırıldıysanız bu deneyim hücrelere zarar verebilecek bir yük taşır; eğer yetişkin-

lik döneminde bu anı üzerinde durduysanız ya da bu anı sizin için eleştiriyle, otorite figürleriyle, eğitimle veya başarısızlıkla başa çıkma konusunda belirleyici bir mihenk taşı olduysa o zaman daha da etkileyici olur. Bu durumda sezgileri gelişkin bir insan öğretmenle ya da bu deneyimle bağlantılı başka bir olumsuz sembolle aranızdaki aktarıma dair imgeyi seçebilir.

Olumlu imgeler ve olumlu deneyimlere dair enerji de enerji alanında tutulur. Başarıyla gerçekleştirdiğiniz bir iş ya da benzeri bir hareketiniz veya yardımsever bir davranışınız için ödüllendirilmiş olduğunuz bir ânınızı düşünün. Pozitif enerjiyi –ya da kişisel güç akımını– bedeninizde hissedersiniz. Olumlu ve olumsuz deneyimlerden kaynaklanan bir anı hem enerji alanına hem de hücre dokusuna kaydolur. Nörobiyoloji uzmanı Dr. Candace Pert –duygular tarafından tetiklenen kimyasallar olan– nöropeptitlerin düşüncenin maddeye dönüştürülmesi olduklarını kanıtlamıştır. Duygularımız fiziksel olarak bedenimizde ikamet ederler ve hücrelerimiz ve dokularımızla etkileşim halindedirler. Aslında Dr. Pert uzun zamandan beri bedenle zihni birbirinden ayrı tutmuyor çünkü beyindeki duygusal kimyayı üreten ve kabul eden hücreler tüm bedende zaten bulunmaktalar. Bazen beden beyin daha sorunu kaydetmeden *önce* duygusal tepki verip duygulara dair kimyasallar üretebiliyor. Örneğin yüksek sesli bir gürültüye bedeninizin verdiği tepkiyi düşünün, siz daha ne olduğunu düşünmeden önce bedeniniz reaksiyon verir.

Dr. Pert'in Bill Moyers'in *Healing and the Mind* (Şifa ve Zihin) adlı kitabıyla ilgili olarak söylediği gibi: "Henüz anlamadığımız bir diğer enerji türünün daha olduğu açık ve net bir olgu. Örneğin beden öldüğünde bedeni terk ettiği düşünülen bir enerji var... Zihniniz bedeninizin her hücresindedir." Moyers: "...Duygularımın bedenimde depolanmakta olduğunu mu söylüyorsunuz?" Pert: "Kesinlikle evet. Bunu fark etmemiş

miydiniz?.. Enerji konusuna girmeden açıklayamayacağımız birçok fenomen var."

Alanı Okumak

Belirli dramatik çocukluk deneyimlerini okumanın yanı sıra sezgilerini geliştirmiş bir kişi bazen batıl inançları, kişisel alışkanlıkları, davranış kalıplarını, ahlaki değerleri hatta müzik ve edebiyat seçimlerini de sezebilir. Kimi zaman da enerji izlenimleri daha simgesel olurlar. Örneğin, bir keresinde nefes darlığı çekmekte olan bir hastadan algıladığım şey, bir idam mangasının önünde kalbinden vurulduğuna dair görüntü olmuştu. Bunun hastanın başına gelen bir şey olmadığı aşikârdı ama bir sürü tıbbi test yapılmasına rağmen nefes darlığına sebep olan hiçbir bilinen bedensel neden bulunamamıştı. Bu izlenimimi kendisiyle paylaştığımda bana eşinin kendisini başka erkeklerle birçok kez aldattığını ve bunları öğrendiğinde kendisini kesinlikle kalbinden vurulmuş gibi hissettiğini söyledi. Önceden yok saymayı denediği bu duyguları itiraf ederek hem evliliği ile hem de sağlığıyla ilgili sorunları ele almış oldu.

Duygusal enerjimiz son derece karmaşık bir süreç aracılığıyla biyolojik cisme dönüşür. Tıpkı radyo istasyonlarının belirli enerji dalga boylarıyla çalışmakta oldukları gibi bedendeki organlar ve sistemler de belirli duygusal ve psikolojik enerjileri içlerine çekip işlemek üzere ayarlanmışlardır. Bunun anlamı, bedenin her bir bölgesinin oldukça ayrıntılı ve kendine özgü bir enerji frekansı yaymakta olduğudur. Sağlığımız yerindeyse bütün frekanslarımız "akortlu" demektir. Bedenimizde normal frekansından yayın yapmayan bir bölge olduğunu fark ettiğimizde, problemin yerini belirlemiş oluruz. Frekans yoğunluğundaki bir değişiklik hastalığın yapısı ve önem

derecesinde bir değişiklik olduğunu göstererek söz konusu hastalığın gelişimine katkıda bulunmuş olan stres kalıbını ortaya çıkarır.

Bedenin enerjisini böyle yorumlamaya bazen "titreşim tıbbı" da deniyor. Bu yorumlama biçimi, Çin tıbbından bölgesel şamanik uygulamalara kadar her türlü halkın kullanmış olduğu en eski tıbbi uygulamaları ve inançları ya da alternatif tedavileri hatırlatmaktadır. Aslında enerji tıbbı yeni bir şey değil ama bence benim enerji tıbbını yorumlayış biçimim ve onu çağdaş tıbbi tedavilerle uyum içinde kullanılarak ruhsal iyileşme sağlayacak hale getirmiş olmam bir eşi daha olmayan özgün bir uygulama biçimi. Bir insan kendisinde stres yaratan bir durumdan dolayı enerji kaybetmekte olduğunu sezebildiğinde ve söz konusu enerji kaybını düzeltmek için harekete geçebildiğinde, o stresin fiziksel bir soruna dönüşebilme eğilimi ya tümüyle ortadan kalkar ya da en azından azalır.

Enerji dilini sizin için ayrıştırarak insana dair enerji alanını hissedip görmenizi, ruhsal anatomiye karşılık geliş biçimini anlamaya, kişisel gücünüzün kaynaklarını kavramaya ve kendi sezgilerinizi geliştirmeye başlamanızı sağlayacak şekilde açıklayabilirim ama enerjiyle ilgili bu bilgileri nasıl elde ettiğimi tam olarak açıklamakta biraz zorlanabilirim. Sezgilerini kullanan diğer insanlar da benzer bir sıkıntı çekiyor gibiler ama aslında hepimiz en güçlü en yoğun dürtüsel bilgiyi çekip alma yeteneğine sahibiz. Uyarı içeren bu bilgi titreşimleri genellikle bedenin zayıflamakta ya da hastalanmakta olan bölgesiyle doğrudan bağlantılıdır. Kural olarak bir insanın enerji sistemi sadece bir hastalığa ya da denge bozukluğuna dair bilinçli zihne taşınması esas olan bilgiyi iletir. "Kalbinden vurulmak" gibi simgesel yaklaşım içeren imgesel bir bilgi bazen rahatsız edici olabilir. Ancak bu yoğunluk, bedenin

gelen mesajı alışkın olduğu zihinsel ya da duygusal kalıplar aracılığıyla çözebilmesi ve hastalığın oluşmasına neden olan konuyu saptayabilmesi için gereklidir. Medikal sezgiler bedenin kendi sağlığını ve hayatını destekleme eğilimi ile işbirliği içinde çalışırlar, yani biz fiziksel olarak ne yapıyor olursak olalım kişisel enerjimiz her zaman bizi sağlıklı kılma arayışı içindedir. Örneğin, diyelim ki yalan söylemekteyiz, bu durumda enerji alanımız karşımızdaki kişiyle iletişim kurarak doğru söylemediğimize dair "enerji olgusunu" ona iletir. Enerji yalan söylemez, söyleyemez.

İlk İzleniminize Bağlı Kalın

Kendinize ya da enerjisini okumakta olduğunuz kişiye dair sezgisel bir izlenim aldığınızda, ortaya çıkan imgeye, görüntüye dikkat edin. Birçok insan sağlıklı sezgiler yerine güvenli sezgiler elde etme peşindedir ancak güvenli içgörüler sağlıklı içgörüler değillerdir çünkü geleceğe, yani bilinmeyene güvenli bir geçiş yapmak isterler. Bu yüzden ortaya çıkan rahatsız edici ya da sizin veya enerjisini okuduğunuz kişinin isteklerinizle uyuşmayan bir imgeyi görmezden gelme, iptal etme eğilimi gösterebilirsiniz. Değerlendirme yapmam için bana gelen insanların çoğu kendileriyle ilgili bir şeylerin yolunda gitmediğini sezmiş olarak bana geliyor ve bu hissi benim başka türlü anlamlandırmamı umuyorlar, örneğin "tamamıyla doğal bir bedensel değişiklik içindesin, sağlığınla ilgili yolunda gitmeyen hiçbir şey yok" dememi bekliyorlar. Ama insanlara duymak istedikleri şeyi değil, doğruyu söylemek önemli. Yardımımı isteyen insanların olumsuz sezgilerini tekrar tekrar onaylamak zorunda kalıyorum. Onların sezgileri de benimki kadar doğru çıkıyor; bu insanlar hasta olduklarını *biliyorlar*. Ancak ben

onların taşımakta oldukları korkuyu taşımadığım için benim sezgilerim onların verilerini onlardan daha iyi yorumlamakta.

İnsanlar korktukları şeyle yüzleşmeliler. Örneğin "kalbinden vurulan" adamla ilgili vakada, aldatılmakta olduğu konusundaki şüphelerini kendisini aldatmakta olan eşinin yüzüne vurmaktan kaçınmak ona kendisini yüzeysel olarak güvenli hissettiriyordu. Sezgileri doğrultusunda hareket etmek yerine incinmişliğini ve öfkesini bedeninin "derinliklerine" yönlendirmişti, bu da sonunda göğüs ağrıları olarak kendini göstermişti. Bedeni ve ruhu eşinin onu aldatması meselesiyle uğraşması için onu uyandırma ihtiyacıyla kıvranıp dururken o, birçok insanın yaptığını yapıyor ve sorunla yüzleşmekten kaçınarak problemin ortadan kalkacağını umuyordu. Ama bedeni bu "güvenli" yaklaşımının gerçek bedelinin hayatını tehlikeye atmak olduğunu ortaya çıkardı. Bu adamın hikâyesi sezgilerin aslında ne kadar güçlü olduklarını ve sağlığımıza kavuşmamıza engel olma konusunda en azimli zihinleri bile aşabildiklerini anlatan iyi bir örnek.

Hayat zaman zaman acı verir ve ruhsal olarak biz hayatın bize sunduğu acılarla yüzleşiriz. Batı dünyasında ise bizler Tanrı'nın bizim için planladıklarını yanlış anlar ve hayatı sıkıntısız ve konforlu bir şey zannederiz. Tanrı'nın hayatımızdaki varlığını kişisel konfor düzeyimizle ölçeriz; dualarımız karşılık bulduğu takdirde Tanrı'nın varlığına inanırız. Ancak ne Tanrı ne Buddha ne de herhangi bir ruhsal lider ya da gelenek acıdan bağımsız bir hayatı garanti ya da teşvik etmez. Ruhsal öğretiler bizi her biri birer ruhsal ders olan acı veren deneyimler aracılığıyla olgunlaşmaya teşvik eder. Sezgi yeteneği geliştirmek deneyimlerimizin içindeki derslerin ne olduklarını anlamamıza yardımcı olur.

Derin Düşünen Bir Zihin Durumuna Erişin

Sezginizi geliştirmenizi sağlayabilmenizin tek bir formülü mevcut değil. Bazı insanlar bunu meditasyonla ya da belli başlı bazı yetenek ya da sporlarda uzmanlaşarak yapıyorlar. Sık sık duyduğum bir şey de sezgi yeteneğinin spiritüel bir yaşam tarzı sonucu olarak ortaya çıktığı ama bu doğru değil. Sezgi yeteneği herkeste zaten var çünkü sezgisellik spiritüel bir niyet değil, hayatta kalmamızı sağlayan yaşamsal bir beceri. Ama yine de derin düşünme ya da meditasyon alışkanlığını korumak sezgisel algılarınızı güçlendirir. Tarafsızlık ise elde ettiğiniz izlenimleri yorumlayarak ruhsal bağlamda neyi temsil ettiklerini anlamanıza yardımcı olur.

Tarafsızlık, Kilidi Açan Anahtardır

Deneyimlerim aracılığıyla kişisel izlenimlerle kişisel olmayan izlenimleri birbirinden ayırmayı öğrendim. Bir izlenimin tarafsız ve doğru olduğunu anlamamı sağlayan gösterge ise söz konusu izlenimin içinde duygu *barındırmayışıdır*. Bana göre net bir izlenimin herhangi bir şeye bağlı bir duygusal enerjisi *yoktur*. Edindiğim bir izlenimde duygusal bir bağlantı hissedersem o izlenimin bozulduğunu düşünürüm. Enerjisini okumakta olduğunuz kişi ise çoğunlukla sizin izleniminizle ilgili duygusal bir yük hissedecektir.

Benim elde ettiğim izlenimler ne işitsel ne de görsel oluyorlar. Daha çok belli belirsiz bir elektrik akımı içeren hızlı zihinsel imgeler gibiler. Birinin bedenini tararken her bir enerji merkezine odaklanıyor ve bir imge almayı bekliyorum. Yaklaşık beş saniye sonra imgesel süreç başlar ve kendi kendine durana kadar açılmayı sürdürür. Süresi kişiden kişiye değişir. Bazı

insanların enerji alanını okumak neredeyse bir saatimi alırken bazılarınınki on dakikadan az sürebiliyor.

Zaman zaman enerji alanını okuyamadığım ya da yardımcı olamadığım insanlarla karşılaşıyorum. O zaman yapabileceğim tek şey, bunun neden böyle olduğuna dair fikir yürütmek oluyor. Çok az sayıda çalışmamda söylediğim şeylerin hiçbirinin karşımdaki insana bir şey ifade etmediğini gördüğüm oldu. Karşımdaki kişinin evliliğinin başarısız oluşunun nedeni gibi son derece spesifik bir soruya cevap aramak için bana gelmiş olduğunu hissettiğim de oldu. Ayrıca yorgunluktan bitip tükendiğim zamanlarda ya da zihnim kendimle ilgili bir konuyla çok fazla meşgulken de hiç kimseye faydalı olamıyorum.

İnsanın enerji alanını okumayı öğrenirken ilk adımınız uygulamayla ilgili önemli ilkeleri öğrenmek, ikinci adım ise pratik deneyim kazanmak olacak. Bu kitap size teorik kavramları ve sezgi yeteneğinizi keşfetmeniz için bazı göstergeler sunmaktadır. Becerinizi geliştirmek ve bunu kendi hayatınızda kullanmayı denemek için ise güvenmeniz gereken şey, kendi önsezilerinizdir – bu, sürekli olarak altını çizmem gereken bir olgu.

İlk Kural: Biyografimiz Biyolojimiz Oluyor

Enerji tıbbına göre hepimiz birer canlı tarih kitabıyız. Bedenlerimiz kişisel tarihimize ev sahipliği yapar – her bir bölümünü, satırını ve mısra mısra her olayı ve dize dize her ilişkiyi içinde barındırır. Hayatımız ilerledikçe biyolojik sağlığımız, yaşayan, nefes alan ve güçlü ya da zayıf yanlarımızı, umutlarımızı ve korkularımızı taşıyan biyografik bir ifade, beyan halini alır.

Her bir düşünceniz biyolojik sisteminizden geçer ve fizyo-

lojik bir tepkiyi aktive eder. Bazı düşünceler tüm bedeninizin reaksiyon vermesine neden olan denizaltı bombaları gibidir. Örneğin korku bedeninizin enerji sistemini aktive eder: Mideniz gerilir, kalp atışlarınız artar ve ter içinde kalabilirsiniz. Sevgi dolu bir düşünce ise bedeninizin tamamını gevşetebilir. Bazı düşünceler daha belirsizdir, bazıları da bilinçdışıdır. Birçok düşüncemiz anlamsızdır, bedenimizden rüzgâr gibi geçer, bilinçli bir dikkat istemezler ve sağlığımız üzerindeki etkileri çok azdır. Ancak her bir bilinçli düşünce –ve bilinçdışı olanların çoğu– bedenimizde fizyolojik bir tepki üretir.

İçeriklerine bakılmaksızın bütün düşüncelerimiz sistemimize önce enerji olarak girerler. Duygusal, zihinsel, psikolojik ya da ruhsal enerji taşıyanlar biyolojik tepki üreterek hücresel hafızamızda depolanırlar. Böylece biyografilerimiz biyolojik sistemlerimizle birlikte her gün aşama aşama yavaş yavaş dokunur.

Norm'un genç bir hastasının yaşadıkları bu sürecin nasıl çalıştığını anlatmak için iyi bir örnek. Norm beni bu hastayla ilgili konsültasyon yapmak üzere telefonla aradı. Hasta diş hekimiydi, kendini genel anlamda iyi hissetmiyordu ve gittikçe daha da tükeniyordu. Karnının sağ yanında akut bir ağrı oluşmuştu ve ciddi bir depresyonu vardı.

Sürekli varlığını koruyarak gittikçe artan ve zihinsel ve duygusal netliği engelleyen yorgunluktan tükenmişlik hali bedende bir şeylerin yolunda gitmediğine işaret eden bir enerji semptomudur. Ağrılı olmadığı için birçok insan bunu bir semptom olarak görmez. Ancak söz konusu kişi daha bile çok uyuduğu halde bitkinlik sürüyorsa beden o kişinin "enerji olarak hasta" olduğunu anlatmaya çalışıyor demektir. Enerji düzeyinde bu mesaja cevap vermek genellikle hastalık oluşumunu engelleyebiliyor.

Depresyon her şeyin yolunda olmadığını anlatan bir diğer

semptomdur. Klinik dünyasında depresyon genellikle duygusal ve zihinsel bir hastalık olarak değerlendirilir. Ancak uzun süreli depresyon genellikle fiziksel bir hastalığa öncülük eder. Enerji dilinde ise depresyon bilinçsiz bir enerji –ya da yaşam gücü de diyebilirsiniz– boşalmasıdır. Enerjiyi paraya benzetirsek depresyon, cüzdanı açıp "paramı kimin aldığı ya da nasıl harcadığıyla ilgilenmiyorum, umurumda değil" diye ilan etmek gibidir. Uzun süreli depresyonun kronik yorgunluk yaratması kaçınılmazdır. Eğer paranızı kimin nasıl harcadığıyla ilgilenmezseniz sonunda iflas edersiniz. Aynen bunun gibi, enerjiniz olmadan da sağlığınızı destekleyemezsiniz.

Norm diş hekimi hastasını muayene ettiğinde bir hastalık geliştirmekte olduğu izlenimine kapılmış. Batın ağrısı olduğu için de pankreas kanseri testleri yaptırmasını istemiş ancak sonuçlar negatif çıkmış. Bu yüzden de konsültasyon için beni aramış. Alışkın olduğumuz gibi bana sadece hastanın adını ve yaşını söyledi ve ağrısına ve kendi şüphelerine dair hiçbir bilgi vermedi. Ben kendi değerlendirmemde hastanın bedeninin sağ yanında pankreas civarında zehirli bir enerji üretilmekte olduğunu fark ettim. Norm'a bu adamın aşırı derecede sorumluluk yüklenmiş olduğunu ve bunun sürekli ona acı verdiğini söyledim. İstediği gibi yaşayamadığına dair çok yoğun bir duygusu vardı ve neredeyse tüm duyguları dışlayarak sadece bu duyguyu yaşıyor gibiydi. (Elbette ki hepimizin negatif duyguları var ancak bu olumsuzlukların hepsi ciddi fiziksel hastalık yaratmamakta. Hastalık yaratması için olumsuzluğun bu genç diş hekiminde olduğu gibi baskın duygu haline gelmesi gerekir.)

Bu değerlendirmeyi Norm'la paylaştıktan sonra ona hastanın pankreas kanseri olduğunu söyledim. Norm bu hastalıktan kendisinin de şüphelendiğini ama testlerin tamamının "temiz"

geldiğini söyledi. Bana hoşça kal diyerek hastasına geri döndü. Norm diş hekimine hayatının ne kadar iyi gitmekte olduğuna dair değerlendirmelerinin kendisi için önemli olduğunu ve sağlığını etkilemekte olduğunu anlattı. Hayattan beklentilerine ve isteklerine dair bazı değişiklikler yapması gerektiğini de sözlerine ekledi. Hasta diş hekimliğini bırakmak istediğini itiraf ederek bunu yapamadığını çünkü bakmakla yükümlü olduğu kişilere karşı sorumluluk duyduğunu söyledi. Norm ona pankreas kanserinin enerji frekansında olduğundan bahsetmeyerek kariyerine dair hayal kırıklıklarıyla ilgili konuşup olumsuz tutumunu değiştirmesine yardımcı olmaya çalıştı. Ne yazık ki hastası Norm'un tavsiyeleri doğrultusunda hareket etmeyi başaramadı. Sorumluluğu kendisini önemsemeyerek başkalarının bakımını üstlenmek olarak tanımlamaktaydı ve kendi mutluluğu ve sağlığını da dahil edebileceği bir yaşam tarzını kavramlaştırmayı beceremedi.

İki hafta sonra kendisiyle ilgilenen doktor pankreas kanseri testlerini tekrarlattı. Bu kez testler pozitif çıktı. Hasta hemen ameliyat edildi ancak ameliyattan dört ay sonra öldü.

Bazen zihninizi iyileşmenize izin verecek duruma getirmek için çok güçlü bir çaba sarf ederek uzmanlarla işbirliği yapmanız gerekebilir. Örnekte bahsedilen diş hekimi mesleğinde mutsuz olduğunu ve kendisini eli kolu bağlı tuzağa düşmüş gibi hissettiğini, bütün bunlarınsa vücut kimyasını değiştirerek sağlığını etkilemekte olduğunu kabul edemiyordu ama onun bu durumunu saptamak ve anlamak başkaları için daha kolaydı. Yine de hayatınızın her parçasının –fiziksel geçmişinizden ilişkilerinize, her tutumunuz, fikriniz ve inancınıza kadar içinizde taşımakta olduğunuz her şeyin– biyolojik yapınızı etkilediği fikrini kabul etmek, iyileşme sürecinin sadece tek bir parçasıdır. Ayrıca bu gerçeği tüm organlarınızda ve hücrelerinizde yaşaya-

rak buna tümüyle inanmak için bu kabulü zihin düzeyinden fiziksel beden düzeyine, bedeninize de taşımanız gerekir.

Yeni bir şey öğrenmek ve bu bilgiyi gelişigüzel kullanmak son derece kolaydır. Biyografimizin biyolojimiz haline geldiği düşüncesi hastalığın oluşumuna bizim de bir ölçüde katkıda bulunmakta olduğumuz anlamına gelmektedir. Ancak –burada çok can alıcı bir nokta var– bu hakikati kendimizi ya da herhangi bir hastayı hasta olduğu için suçlayarak saptırmamalıyız. İnsanların bilinçli olarak hasta olmayı seçmeleri çok nadir görülen bir durumdur. Hastalıklar daha çok bizim başımıza gelene kadar biyolojimizi zehirlemekte olduğunu fark etmediğimiz tutum ve davranış kalıpları sonucunda gelişirler. Hastalık bizi tutum ve davranışlarımızı gözden geçirmek zorunda bıraktığında günbegün hissettiğimiz korkunun ya da acı veren düşüncelerimizin aslında biyolojimiz için zararlı olduklarını anlama eğilimi gösteririz.

Yeniden tekrarlamam gerekirse hepimizin olumsuz duyguları vardır ancak bütün olumsuzluklar hastalık yaratmazlar. Hastalık yaratmaları için olumsuz duyguların baskın olmaları gerekir; sürece ivme kazandıran şey ise kişinin negatif düşüncenin zehirleyici olduğunu *bilmesine* rağmen bir şekilde bilince sızmasına izin vermesidir. Örneğin, birini bağışlamanız gerektiğini, buna ihtiyacınız olduğunu bilmenize rağmen öfkenizin sizi daha güçlü kıldığına karar verir ve kızgınlığınızdan vazgeçmemeyi seçersiniz. Saplantılı bir şekilde kızgın kalmak sizi hastalığa yatkınlaştırır çünkü negatif bir obsesyon sonucunda gelen enerji güçsüzlüktür. Enerji güçtür ve acı veren olaylara takılı kalarak enerjinizi geçmişe akıtmanız bugününüzden ve bedeninizden enerji çeker, gücünüzü alır ve hastalığa yol açabilir.

Güç, iyileşmek ve sağlığı korumak için temel gerekliliktir. Güçsüzlük duygusu üreten tutumlar sadece düşük özgüven

seviyesine neden olmakla kalmaz, ayrıca fiziksel bedenin enerjisini de tüketerek genel sağlığı zayıflatırlar. Bu yüzden ikinci keşfedeceğimiz kural, gücün sağlık için öncelikli bir öneme sahip oluşu.

İkinci Kural: Sağlıklı Olmak İçin Kişisel Güç Gereklidir

Bir gün Norm beni depresyon geçirmekte olan ve boynunda ve belinde kronik ağrıları olan bir hanımın değerlendirmesini yapmam için arayarak bana bu hanımın elektromanyetik tedavilerden faydalanıp faydalanmayacağı konusunda ne hissettiğimi sordu. "Kesinlikle hayır. Sisteminde bu cihazlardan faydalanmasına yetecek kadar güç yok," dedim.

İlk kez sağlığıyla ilişkili olarak birinin gücü hakkında bir yorum yapmıştım. Ancak Norm benden bunu açıklamamı istediğinde söylediğim şeyi fark ettim. Birden insan enerji sistemini kişisel güç ifadesi olarak çok farklı bir anlamda yorumladığımı anladım.

Norm'a bu hanımın tutumlarının ona hayatında güç kaybettirdiğini yaşam gücünü çektiğini açıkladım. Kendini yetersiz hissediyor, sürekli onaylanmaya ihtiyaç duyuyor ve yalnızlıktan çok fazla korkuyor, dedim. Özgüveni yalnızca başka insanları kontrol etme yeteneği üzerinden işliyor, özellikle de çocuklarını kontrol altında tutmaya çalışıyordu. Korkuları ve yetersizlikleri karadelik gibiydi; herkesi, özellikle de çocuklarını mıknatıs gibi içine çekiyor ve sonucunda yapabildiği tek şey onları ezmek oluyordu. Çocuklarını sürekli eleştirerek kendisine bağımlı kılıyordu çünkü zayıf çocuklar yuvayı terk etmekte zorlanırlardı. İster okulla ilgili olsun ister

sporla, çocuklarının her başarısına kusur buluyordu çünkü onları duygusal olarak güçlendirme riskini göze alamıyordu. Başkalarını kontrol etmek aşırı fazla enerji gerektirdiğinden ve hiçbir zaman bu kontrolu tümüyle elinde tuttuğunu hissedemediğinden sürekli bitkin ve tükenmiş bir haldeydi. Kronik ağrısının sebebi de diğerlerini kontrol edemiyor oluşuydu. Norm'un ofisine geldiğinde yenilmiş görünüyordu.

Bu hanım çocuklarının evden ayrılmasının kaçınılmaz oluşuyla başa çıkamıyor olmakla birlikte hiçbir davranışının çocuklarının yararına olmadığını görmezden gelmeyi de sürdürüyordu. Ona sorarsanız iyi bir anneydi çünkü çocuklarına temiz bir ev, sağlıklı öğünler ve yeteri kadar kıyafet sağlıyordu. Ama sistematik bir çabayla sürekli olarak duygusal gelişimlerinin altını oymaya uğraşmakta olduğu asla kabul edemediği bir gerçekti.

Geleneksel tıbbi tedavilerin kendisine bir faydası olmadığını gören Norm ona psikoterapi, kafatası elektrik uyarımı uygulaması, renk ve ışık terapisi içeren bir alternatif uygulama önerdi. Bu tedavileri kabul etmiş olsaydı bunlardan bir hafta ya da bir ay süreyle yararlanabilecek ama hastalıklı kontrol etme mücadelesinden vazgeçmeden tümüyle iyileşemeyecekti.

O öğleden sonra uygulanması gereken alternatif tedavinin hastanın *içsel* güç kavramına –kendine güvenmek ya da kendini yeterli hissetmek gibi bir içsel enerji ve duygusal kaynak üretme yeteneğine– sahip olması olduğunu anladım. Bu hanımın sadece *dışsal* bir güç kavramı vardı, bunu da dışsal bir kaynaktan çekiyordu – bu dışsal kaynak, çocuklarıydı. Psikoterapi seanslarına gitmesi mümkündü tabii ki. Ama kendisiyle ilgili bu hakikatle yüzleşmedikçe kronik ağrı şikâyetini her hafta bir saat daha birine anlatmakla kalır, gerçek bir iyileşme olmazdı. M. Scott Peck'in *People of the Lie* (Yalanın

İnsanları) ve *The Road Less Traveled* (Az Gidilen Yol) adlı kitaplarında belirtmiş olduğu gibi, kendimize dair hakikati, kendi sorunlarımızı yaratmaktaki rolümüzü ve başkalarıyla iletişim kurma biçimimizi görmek ve kabul etmek, iyileşmek için can alıcı önem taşımaktadır.

Bu kadının durumunu incelemek gücün hayatlarımız ve enerji sistemlerimiz üzerindeki rolünü kavramamı sağladı. Güç insan deneyiminin temelinde kökeninde yer almaktaydı. İster negatif olsun ister pozitif, tutumlarımız ve inanç kalıplarımız, gücü tanımlama biçimimizin onu kullanıp kullanmamamızın uzantılarıydı. Hiçbirimiz güç konusundan bağımsız değiliz. Yetersizlik ya da güçsüzlük duygularıyla başa çıkmaya çalışıyor olabiliriz ya da bizi güçlü kılacağını zannederek insanlar ya da durumlar üzerinde kontrol kurmaya uğraşıyor olabiliriz veya kişisel ilişkilerimizde güvende olma (gücün eşanlamlısı) duygumuzu korumaya çalışıyor da olabiliriz. Kendisi için gücü temsil eden bir şeyi –para ya da iş ya da oyun– kaybeden veya benlik algılarını ya da güçlerini olumlu etkileyen birini –eşini ya da sevgilisini ebeveynlerden birini veya çocuğunu– yitiren birçok insan hastalanır. Güçle ilişkimiz, sağlığımızın tam kalbindedir.

İlk kuralı –biyografinizin biyolojiniz oluşunu– bu ikinci kuralla –sağlıklı olmak için gereken şeyin kişisel güç oluşuyla– birlikte değerlendirin. Güç, iç ve dış dünyamız arasında arabuluculuk yapar ve bunu yaparken mit ve sembol dilini kullanır. Örneğin en yaygın güç sembolü paradır. Parayı güç sembolü olarak içselleştiren bir kişi para kazandığında biyolojik sistemi gücün kendisine geldiği mesajını alacaktır. Zihni "Param var. Öyleyse güvendeyim. Gücüm var ve her şey yolunda," mesajını bilinçdışı olarak yayacaktır. Biyolojik sisteme iletilen bu pozitif mesaj sağlık üretir.

Elbette çok para kazanmak sağlığı garanti etmez ama yoksulluk, güçsüzlük ve hastalık kaçınılmaz bir şekilde birbirine bağlıdır. Para kazanmakla ilgili bir sorununuz olduğunda ya da aniden para kaybına uğradığınızda biyolojik sisteminiz zayıflayabilir. 1980'lerin ortasında tanıştığım ve Kral Midas gibi her tuttuğu altın olan bir adam vardı. Şirketi başarıdan başarıya koşuyordu, kendisi de on kişinin enerjisine sahip gibiydi. Geç saatlere kadar çalışır, sabahlara kadar sosyal ortamlarda bulunur ve sabah herkesten önce işe gelir, canlılığından, neşesinden asla bir şey kaybetmez, her zaman ilgi odağı olmayı başarırdı. Ekim 1987'de borsa çöktüğünde şirketi battı ve birkaç ay içinde sağlığı bozuldu. Önce migren, sonra bel ağrısı çekmeye başladı, en sonunda da önemli bir bağırsak rahatsızlığına yakalandı. Artık bünyesi ne geç saatlere kadar çalışmayı ne de yoğun sosyal programını kaldırabiliyordu. Finans imparatorluğunu kurtarma çalışmaları dışında tüm aktivitelerinden vazgeçmişti.

Sağlığını para kazanmaya "endekslemiş" olduğunun farkında değildi. Ancak hastalandığında aradaki bağlantıyı görmekte gecikmedi. Paranın kendisi için özgürlüğü ve hep düşlediği hayat tarzını yaşamayı temsil etmekte olduğunu anladı. Servetini kaybettiğinde gücünü de kaybetmişti ve biyolojisinin çökmesi de sadece birkaç haftasını almıştı. Bir şirketi kurtarmaya çalışma stresi tabii ki herkesi zayıflatırdı ama o şirketinin yükselişi sırasında daha bile yoğun stres altındaydı ve o stres onu güçlendiriyordu.

Her birimizin çok sayıda güç sembolü var ve bu tür sembollerin her birinin biyolojik bir karşılığı bulunuyor. Pankreas kanseri olan diş hekiminin güç sembolü, yaptığı işti. Ama o işini beğenmiyor, onu küçümsüyor, dolayısıyla da her geçen gün güç kaybediyordu. Bu güç kaybının ona biyolojik bir geti-

risi oldu ve sonunda ölümcül bir hastalığa yakalanana kadar da bu böyle devam etti.

Hayatlarımız güç sembolleri etrafında yapılanmıştır: para, otorite, titr, güzellik, güvenlik. Hayatımızı dolduran insanlar ve anbean yapmakta olduğumuz seçimler kişisel gücümüzün ifadesi ve sembolleridir. Genellikle bizden daha güçlü olduğuna inandığımız kişilere meydan okumaktan çekiniriz ve reddedecek gücümüz olmadığını düşündüğümüz şeyleri de çoğunlukla kabul ederiz. Sayısız durum ve ilişkide altta yatan dinamik güç pazarlığıdır: Güçlü olan kim ve payımıza düşeni nasıl sürdürebiliriz?

Enerjinin sembol dilini öğrenmek, kendinizin ve diğerlerinin güç dinamiklerini değerlendirmeyi öğrenmektir. Enerjiden gelen bilgi her zaman doğrudur. Bir insan bir şeyi toplum içinde kabul etmiş olsa da enerjisi onun aslında ne hissettiğini ortaya koyar ve gerçek duygular semboller aracılığıyla bir şekilde kendilerini gösterirler. Biyolojik ve ruhsal sistemlerimiz daima gerçeği ifade etmenin peşinde olup her zaman bunu yapmanın bir yolunu bulurlar.

Size güç veren şeyin ne olduğunun bilincine varmaya ihtiyacınız var. Kişinin güç sembollerini tanımlayarak bu sembollerle simgesel ve fiziksel ilişkisini çözüp bedeninin ve sezgilerinin kendisine iletmekte oldukları mesajlara kulak vermesi herhangi bir hastalıktan iyileşmeyi kolaylaştırır.

Üçüncü Kural: Sizi Sağlıklı Kılacak Tek Kişi Sizsiniz

Enerji tıbbı "Sağlığımdan ben sorumluyum. Dolayısıyla bu hastalığın oluşumuna da belli bir düzlemde ben katkıda

bulundum. Kendimi iyileştirerek hastalığın iyileştirilmesine de katkıda bulunabilirim. Bu da aynı zamanda duygusal, psikolojik, fiziksel ve ruhsal varlığımı iyileştirmem anlamına gelmekte" görüşünü öğreten holistik bir felsefedir.

İyileşmek ve tedavi etmek aynı şey değildir. "Tedavi", bir hastalığın bedendeki fiziksel gelişimi geriletildiğinde ya da başarıyla kontrol altına alındığında meydana gelir. Hastalığın fiziksel olarak tedavi edilmesi o hastalığın oluşmasında payı olan duygusal ve psikolojik stresin dindirilmiş olması anlamına gelmez. Böyle olduğunda da hastalık çok yüksek bir olasılıkla tekrarlayacaktır.

Tedavi süreci pasif bir süreçtir, yani hasta sağlığına yeniden kavuşmak için aktif olarak hastalıkla mücadele etmek yerine yetkiyi doktoruna verir ve işi önerilen tedaviye bırakır. İyileşme ise kişinin tutum ve davranışlarını, hatıralarını, inançlarını duygusal ve ruhsal iyileşmesini engelleyen tüm negatif kalıplardan kurtulma arzusuyla incelemesini gerektiren aktif içsel bir süreçtir. Bu içsel gözden geçirmenin kişiyi, hayatını yeniden yaratmak üzere dışsal koşullarını iradesini harekete geçirecek şekilde yeniden incelemeye yöneltmesi kaçınılmazdır. Söz konusu irade, kişinin hayatına dair hakikatleri ve kendi enerjisini kullanma biçimini görme ve kabul etme arzusu, enerjiyi sevgi, özgüven ve sağlık yaratmak için kullanmaya başlama isteğidir.

Geleneksel tıp dili enerji diline göre çok daha askeri bir jargona sahiptir: "Hasta virüslerin saldırısına uğradı" ya da "Bir madde hücre dokusunu tahrip ederek habis bir durum oluşturmuş" gibi. Geleneksel tıp felsefesi, hastayı sebepsiz yere saldırıya uğramış masum –ya da güçsüz– bir kurban gibi görür.

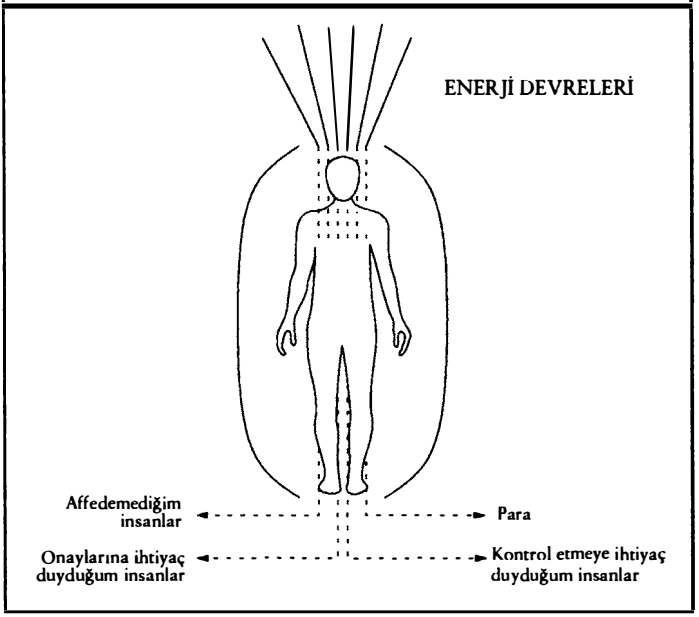
Geleneksel tıp tedavi biçiminde hasta doktor tarafından

reçete edilen bir tedavi programı izler, dolayısıyla iyileşme sorumluluğu doktora aittir. Hastanın sağlık uzmanıyla işbirliği yapıp yapmadığına bakılıyor olmakla birlikte bu fazla önem taşımaz çünkü ilaçlar ve ameliyatlar işin büyük bir kısmını kotarırlar. Holistik terapilerde (bütüncül tedavilerde) ise bunun aksine hastanın kendi iyileşme sürecine katılma konusundaki istekliliği tedavinin başarısı için gereklidir. Holistik ve geleneksel tıp, güçle ilgili iki farklı yaklaşım benimsemekteler: Biri aktif diğeri pasiftir. Geleneksel tıbbın kimyasal tedavileri hastanın bilinçli bir katılımını gerektirmiyor ama holistik tekniğin görselleştirme gibi uygulamaları hastanın aktif katılımı ve ilgisiyle güçlenir. Bir enerji bağlantısı oluşur, yani hastanın bilinci ile terapinin iyileşme kapasitesi arasında, hatta bazen terapistle hasta arasında bile bir enerji bağlantısı kurulur. Kişi pasif olduğunda –"bunu benim için yap" tavrını benimsediğinde– tümüyle iyileşmez, kendini toparlayabilir ama hastalığın kaynağıyla asla tam olarak başa çıkmış sayılmaz.

Edinimciler

Depresyon geçirmekte olan ve boyun ve bel ağrıları çeken anne sadece pasif güce sahip olmaya dair iyi bir örnekti. Bu tür başkalarından geçinen kişiler dışsal ortamlarından, birilerinden veya birileri aracılığıyla güç elde etmek zorunluluğu hissederler. Bilinçli ya da bilinçdışı olarak "Yalnızken ben bir hiçim," diye düşünürler. Bu yapıdaki insanlar para, sosyal statü, politik, toplumsal, askeri ya da dini otorite ve etkileyici kişilerle ilişkileri aracılığıyla güç elde etmeye çalışırlar. İhtiyaçlarını doğrudan ifade etmez ama tatmin edici olmayan durumları tolere ya da manipüle etme konusunda beceri geliştirirler.

ŞEKİL 1: BİR İNSANIN BEDENİNDE DOLAŞAN VE GÜÇLE İLGİLİ HEDEFLERE İLİŞEREK BAĞLANAN ENERJİ DEVRELERİ



İnsan enerji sisteminde çevremizle etkileşimlerimiz elektromanyetik devreler gibi düşünülebilirler. Bu devreler bedenimizde dolaşarak bizim dışımızdaki nesneler ve kişilerle bağlantı kurmamızı sağlarlar. Güç nesnelerine ya da bizim için gücü temsil eden kişilere veya "güç hedeflerine" doğru çekilir, böylece güçlerini sistemimize çekebiliriz. Ancak bir güç hedefiyle bağlantı kurduğumuzda bu bağlantı bizim alanımızdan bir miktar gücü de hedefe doğru çeker.

Önceleri bu enerji devrelerinin simgesel olarak var olduklarını düşünüyordum ama artık gerçek enerji akımları olarak

varlık göstermekte olduklarına inanıyorum. Çevremdeki insanlardan sık sık duyduğum bir şey de bir insana ya da geçmişteki bir olaya "takılı kaldıklarını" hissetmekte olduklarıdır. Bazı insanlar da belli bazı insanlarla görüştükten ya da belirli birtakım yerlerde bulunduktan sonra kendilerini bitkin ve tükenmiş hissettiklerini söylerler. Yaygın kullanılan bu ifadeler, aslında enerji alanımızla çevremiz arasındaki etkileşimi tanımlamaktadır. Biri bir diğerine ya da bir şeye olumsuz anlamda "takılı kaldığını" ya da bir kişi veya bir nesneyle aşırı özdeşleştiğini söylediğinde aslında kendine dair sezgisel bir tanıyı dile getirmektedir – işin aslı, söz konusu ifadesiyle nasıl ve ne yolla güç kaybetmekte olduğunu açıklamaktadır. Ben bu tür insanlara *edinimciler* diyorum.

Edinimciliğin en aşırı ucu bağımlılıktır. Bağımlılığın türü ne olursa olsun –uyuşturucu, alkol ya da diğerlerini yönetme ya da kontrol etme ihtiyacından hangi biri ya da benzeri olursa olsun– bağımlı bireylerin enerji devreleri hedefe o kadar doğrudan bağlıdır ki kendi mantıklarını ya da değerlendirme yeteneklerini kullanamaz hale gelirler. Danimarka'da AIDS olmuş ya da HIV pozitif tanısı konulmuş kişilerle yaptığım bir çalışma grubunda bağımlılığın enerji anlamındaki sonuçlarını üzücü bir şekilde ortaya koyan bir vakayla karşı karşıya kaldım. Burada Anna ismiyle anacağım bir kadın fahişelik mesleği nedeniyle AIDS olmuştu. Anna, küçük kız görünümünde, fazlasıyla narin yapılı ufak tefek bir kadındı. Dört hafta önce kaburga kemiklerinin birçoğu "müşterilerinden" biri tarafından kırıldığından sendeleyerek yürümekteydi.

Çalışmamızın bir yerinde bir insanın ciddi bir hastalığı iyileştirmek için neler yapması gerektiğini anlatırken tütün, uyuşturucu ve alkolün kişiyi iyileşme sürecinden uzaklaştırdığından bahsetmiştim. Kahve molası sırasında Anna yanıma

gelip "Ama Caroline, günde iki sigara içmenin insana ne zararı olur ki?" diye sordu. Ona bakarken sol elimde AIDS'in tedavisini, sağ elimde de bir sigara tutuyor olsaydım ve ona "İstediğini seç" deseydim, zihni AIDS tedavisini seçerken tüm enerji devrelerinin doğrudan o tek sigaraya akacağını anladım.

Şu noktanın önemini ne kadar vurgulasam az gelir: Edinimcilerin enerji devreleriyle bağlantı kurdukları hedefler, güçlerini teslim ettikleri nesneler ya da kişilerdir – bu nesnelere teslim ettikleri güç, özellikle de onları kontrol etme ya da yönetme gücüdür. Anna'nın sigara bağımlılığının Anna üzerinde iyileşme isteğininkinden daha fazla otoritesi vardı. Kendisini güçlendirecek seçimler yapmaya alışık olmadığından enerjisini başkalarının ellerine teslim etme davranış kalıbına bağlı kalmaktaydı – gücünü sigaraya ve kendisini satan adama, yani kendisini yöneten ya da kontrol altında tutan iki hedefe teslim etmekteydi. İyileşme erişebileceği noktanın ötesindeydi çünkü gücü fiziksel bedeninin sınırlarının *dışındaydı.*

Zihnimizin duygusal ihtiyaçlarımızla rekabet etmesi kolay değildir. Anna, hem mesleğinin hem de sigara bağımlılığının sağlığı için zararlı olduğunu gayet iyi biliyordu. Ama buna rağmen tütün isteğiyle duygusal anlamda kıvranıp duruyordu çünkü tütünün kendisini yatıştırdığına inanıyordu. Aynı ilişki kendisini satan adamla da söz konusuydu çünkü onun kendisini koruduğuna inanıyordu. Anna'nın zihni söz konusu duygusal bağlılığını rasyonalize ediyor ve iki sigaranın sağlığına zarar veremeyeceğini iddia ederek iyileşme sürecini pazarlık konusu yapıyordu. Bağımlılıklarından kurtulmayı, onları bırakmayı başaramayan Anna, iyileşme gücünü yeniden kazanmayı da başaramıyordu.

Güç hedeflerimize bağlı kalmamıza ihtiyaç duyan yanımız zihnimiz değil duygusal ihtiyaçlarımızdır. "Kalbin mantığa sığmayan apayrı bir mantığı vardır" diyen o meşhur cümle

bu dinamiği mükemmel bir şekilde dile getiriyor. Edinimciler sezgilerini kullanmakta son derece fazla zorlanırlar. Özgüvenlerinin güç hedeflerine sıkı sıkıya bağlı olduğuna o kadar çok inanırlar ki sezgilerinin onlara ulaştırmaya çalıştığı bilgiyi otomatik bir refleksle reddederler. Ancak sezgi yeteneğinize saygı duyarsanız berrak ve net izlenimler alabilirsiniz. Başkalarının izlenimlerinizi onaylamalarına ihtiyaç duyduğunuzda ise sezgi yeteneğinize fazlasıyla engel olursunuz.

İyileşme gücü başkalarına devredilemediğinden, edinimciler için şifa, aktif güce sahip kişilere kıyasla çok daha zorlayıcı bir mücadeledir. Her şeyden önce iyileşme, tek kişilik bir iştir. Hiç kimse bir diğerinin adına iyileşemez. Elbette diğer insanlara destek verebiliriz ama örneğin hiç kimse bir diğerinin yerine birini affedemediği gibi hiçbirimiz bir başkasının şifa bulmak için kurtulmaya ihtiyaç duyduğu acı verici anılarından ya da deneyimlerinden onun yerine özgürleşemeyiz.

"Bağlılıklardan güç almak", pasif gücün doğasını oluşturduğundan, enerjisini tüketen hedeflerden kopması ya da özgürleşmesi bir edinimcinin biyolojisine tümüyle ters düşer. Edinimciler sanki geleneksel tıp tedavileri için yaratılmış gibilerdir. Bu durum her zaman olumsuzluk içermez, pasif kaldıkları sürece geleneksel tıp tedavileri onlar için en uygun tedavi şeklidir.

Gücü Yeniden Yönlendirmek

Çalışma gruplarıma katılan birçok insan hayatlarını değiştirmeye ihtiyaçları olduğunu hissettikleri için geliyorlar. Kimileri eşini ya da işini kaybetmekten korkarken, kimileri duygusal ihtiyaçlarına ters düşen durumlarla yaşamanın bir yolunu bulmaya çalışıyor. İnsanlardan "Sanırım ne kadar

mutsuz olduğumu fark etmeden önce daha iyiydim" sözlerini sayamayacağım kadar çok duydum.

Duygusal ihtiyaçlarımız bir kez bilinç düzeyimizde açığa çıktıktan sonra onları unutmamız mümkün değildir. Mutsuzluğumuzun kaynağının farkına vardıktan sonra artık bu farkındalığı silemeyiz. Seçim yapmak zorunda kalırız. Seçim yapabilme yeteneği aktif güçtür – ve aktif güce sahip olma bilgisi hem heyecan verici hem de tehdit edicidir çünkü hayatımızın artık bize uymamaya başlayan yanlarını değiştirmek *istememize* neden olur. Hayatımızın bu yanlarını değiştirmek ise hayatımızın bizi tatmin etmeyen diğer yönlerine meydan okumamız konusunda ilham verir.

Hayatımızı değiştirmek mevcut sadakatlerimizden dolayı bize zor gelir. Sadakati genellikle aile yapımız içinde öğrenir, bunu ailemize duyduğumuz bağlılıkla bağdaştırırız. Oysa insanın kendisine sadakati tümüyle farklı bir erdemdir ve bu erdemin gereğini yapmak bir ailede büyük değişikliklere neden olabilir. Örneğin bir kadının kendisine sadık kalması, artık evliliğini sürdüremeyeceğini fark etmesi anlamına gelebilir. Bu bilgiyi kocasıyla paylaştığında ise "çocuklarımızı düşün" cevabını alacaktır. Bu durum gruba sadakatle kendine sadakatin çatışması konusunda oldukça yaygın bir örnektir. Bizi tatmin etmeyen bir durum yaşarken bir süreliğine grup sadakatinin bizden beklediği şeyi yerine getiriyor olabilir ve kendi duygusal ihtiyaçlarımızı düşünmeyi görmezden gelebiliriz. Ancak öyle bir nokta gelir ki duygusal bedenimiz yeterince "güçlenir" ve zihnimiz artık kalbimizi aldatamaz hale gelir. Mutsuz eş ya evliliğini sürdürecek ve bitmez tükenmez bir kişisel kıyamet içinde yaşayacak ya da grubun, yani ailesinin kendisinden beklentilerine sadakatsizlik gösterdiğinden dolayı vicdan azabı içinde boşanma yolunu seçecektir. İşin aslı, kişisel ihtiyaçla-

rınızın neler olduklarını bilmeden onları herhangi bir koşula başarıyla adapte edebilmenizin pek fazla yolu da yoktur.

Ciddi yumurtalık ve göğüs kanseri geçirmekte olan Julie, çalışma gruplarımdan birine gelmişti. Evliliği yıllardan beri kötü gidiyordu. Kanseri yenmek istiyordu ama evlendikten iki yıl sonra kendisini aşağılamaya başlayan ve bunu sürdüren bir adamla evliydi. Julie son derece çekici bir kadın olmasına rağmen kocası ona sürekli kendisinden iğrendiğini söylüyordu. Kocasının beğenisini kazanmak için fazlasıyla aç kalıyor ve düzenli egzersiz yapıyordu. Evliliğiyle başa çıkmayı başardığı için kendisini bir manüpülasyon dehası gibi görüyordu ama bahsettiği manüpülasyonları istediğini elde etmesine yaramamıştı. Kocasının ilgisini çekmek istediğinde alışveriş yaparken tanıştığı insanlara dair ilginç hikâyeler uyduruyordu. Bir keresinde kocasının işyerine telefon ederek bir adamın jogging yaparken kendisine tecavüz etmeye çalıştığını söylemişti. Ancak nasıl bir hikâye uydurursa uydursun ne kocasının dikkatini çekebiliyor ne de saygısını kazanabiliyordu.

Para, aralarındaki bir diğer sorundu. Julie'nin kocası çok yüksek bir maaş alıyor olmasına rağmen Julie'ye çok kısıtlı bir harçlık veriyor ve her kuruşun hesabını soruyordu. Bu kadar çok küçük düşürülmesine rağmen Julie işe yarar bir yeteneği olmadığına inandığından kişisel gelirini artıracak bir işe girmeyi de hiç düşünmemişti.

Cinsel paylaşımları ise evlendikten iki yıl sonra bitmişti. Julie'nin evliliklerinin bu yönünü canlı tutma çabası daha da aşağılanmasına neden olmuştu. Kanser tanısından sonra ise kocası kendisiyle aynı yatakta yatmayı da reddetmişti. Bu reddedilmeye karşılık Julie'nin cevabı yatak odalarının kapısının önünde yerde yatmak oldu. Her sabah kocası kelimenin gerçek anlamıyla üzerinden yürüyerek geçiyor ve eğer Julie

ona bakıp yardım isterse üzerine tükürüyordu.

Julie'ye onu neden terk etmediği sorulduğunda, Julie tek başına ne duygusal ne finansal olarak kendine yetemeyeceğini ve şimdi artık her zamankinden daha fazla bakıma ihtiyaç duyduğunu söylüyordu. İronik olan ise kocasından bahsederken her zaman yüzünde ve gözlerinde adeta büyülenmiş gibi bir ifadenin oluşuyor olmasıydı, kocasının aslında şefkatli bir adam olmasına rağmen işinden dolayı çok fazla baskı altında olduğunu söylüyordu. Sözlerine kocasının aslında kendisini gerçekten sevdiğini ancak şefkat ifade etme konusunda zor günler geçirdiğini de ekliyordu.

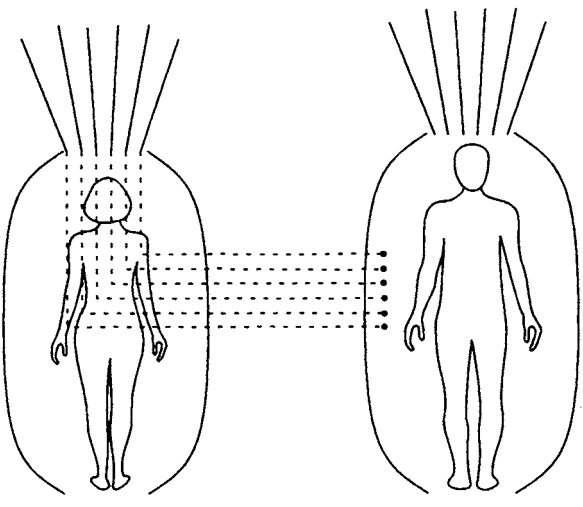
Julie'ye bir psikoterapistle görüşmesini önerdiğimde bana kocasının terapistlerin hiçbirinin bir işe yaramadığına inandığını, dolayısıyla terapiste gidemeyeceğini söyledi. Ayrıca ona kendisine yarayacak yiyecekler yerse ve vitaminler içeren sağlıklı bir beslenme programı uygularsa vücudunun yeniden biraz güçleneceğini de anlattım. Cevap olarak bu önerilerimi ancak kocası onaylarsa uygulayabileceğini yineledi.

Enerji alanı açısından bakıldığında Julie'nin kadınlık ile ilgili sisteminde –önce yumurtalıklarında, sonra göğsünde– kanser geliştirmesi oldukça anlamlı. Hastalığı bir kadın olarak reddedilişine dair hissettiklerinin sembolik ifadesi. Bir sonraki bölümde okuyacağınız gibi cinsel organlarımız biyografik enerjimizi içerirler; özellikle de insan ilişkileri ve dış çevremizde varoluş biçimimizle ilgili enerjimizi saklı tutarlar. Julie kendisinin herhangi bir kişisel güce sahip olduğuna inanmıyor ve kocasını kendisi için güvenlik kaynağı olarak gördüğünden dolayı biyolojisi sürekli "güçsüzlük sinyalleri" alıyordu. Julie bir yıl içinde öldü.

Aktif güce sahip insanlar Julie gibi edinimcilerden oldukça farklıdır. Kendi kendilerini "motive eder", özbakımlarının

öncelikli olduğuna inanırlar, enerji devreleri farkındalığa, güce ve duygusal güce dayalıdır. Kendini motive edebilen bir insan ruh beden ve zihin dengesini korumak için ne gerekiyorsa yapar.

ŞEKİL 2: BİR KADININ BEDENİNDEN KOCASINA DOĞRU AKAN ENERJİ DEVRELERİ



KARI KOCA

NOT: Bu kadın tümüyle kocasına bağımlı olduğundan tüm enerji devreleri kocasının enerji alanına bağlanmıştır. Bu dengesizlik kadının kendi bedenini sağlıklı kılacak enerjiye sahip olmaması anlamına gelmektedir. Bu durum kocasının ise kendisini baskı altında kalmış, "boğulmuş" hissetmesine neden olmaktadır.

Julie gibi Joanna'nın da kötü giden bir evliliği vardı ve o da göğüs kanserine yakalanmıştı. Joanna'nın evliliği Julie'ninki gibi bir duygusal korku filmine benzemese de onun da bazı sorunları vardı. Joanna'nın kocası Neal'in birçok kadınla ilişkisi oluyordu. Joanna bunu biliyor ama göz ardı etmeye çalışıyordu. Aldatılarak yaşamaya çalışırken kadınları güçlendiren çalışma gruplarına katılmaya başladı. Bu çalışmalar aracılığıyla Neal'in söz konusu davranışının duygusal sınırlarını zorlamakta olduğunu anladı. Çalışma gruplarına katılmadan önceki dönemde Joanna kişisel sınırlar konusundan bihaberdi. Birçok insan gibi evlendiğinde o da evlenen iki insanın tek bir duygusal sistemde birleşmeleri gerektiğini düşünüyordu.

Kısa süre sonra Joanna göğüs kanserinin –bedenin besleme ve vermeyle ilgili bölümünde oluşan kanserin– ancak kendini onurlandırmak ve özgüven geliştirmek üzere adım attığında iyileşebileceğini kavradı. Joanna'nın güçlü bir birey olduğuna dair içsel resmi gitgide güçlendi. Kendini bağımsız bir *birey* olarak düşündükçe kendi kendisiyle ilişki kurmaya başladı; daha önce böyle bireysel bir ilişkinin mümkün olduğunu bilmiyordu çünkü onun kimlik anlayışı mutlaka bir kocası olmasını *gerektiriyordu.*

Joanna kişisel ihtiyaçlarını kavradıktan sonra kazandığı bu yeni içsel otoriteyi Neal'e karşı çıkarak uygulamaya geçirdi ve ondan evlilik yeminlerine uymasını talep etti. Neal davranışını değiştireceğine dair söz verdi – ama sözünü bir ay kadar bile tutamadı. Böylece Joanna onu değiştiremeyeceğini anladı – ancak kendisi öyle çok değişmişti ki artık Neal'in bu duygusal zorbalığını kabul edemez olmuştu Kanserinin iyileşmesini istiyorsa sağlığını mahveden bu durumdan kendini kurtarması gerekiyordu. Neal'den boşandı ve kanserden kurtuldu.

Hastalıklarla uğraşan insanlara destek olmak için yapılan grup çalışmalarında gruba katılanlar genellikle yeni bir benlik tanımlaması edinirler. İhtiyaçlarının farkına vararak ve hayatlarını bu doğrultuda geliştirerek hastalık öncesi koşullarının, bu değişimlerinden sonraki bakış açılarıyla kabul edilebilecek bir şey olmadığını ve hastalıktan kurtulmalarına da yardımcı olmayacağını kavrarlar. Değişmek için adım atmaları gerektiğini de anlarlar. İyileşme sürecinde güçlerini bedenlerinin dışına çekmekte olan şeylerden ve insanlardan bağımsızlaşmayı öğrenirler.

Değişimin gerekli oluşu iyileşmeyi birçok insan için ürkütücü bir deneyim haline getirmektedir. Bu kişiler bilinçli ya da bilinçdışı olarak enerji devrelerinin fişini bağlı oldukları güç hedefinden çekmenin söz konusu güç odağına hoşça kal demek olduğunu biliyorlar. Bu yüzden de huzursuzluk verici bir arafta hem güç odağından kurtulmak hem de ona sarılmak isteği arasında salınıp duruyorlar. Kimileri çareyi her iki dünyada da aynı anda yaşamakta bulup bunu dener, artık kendilerine hizmet etmeyeni tümüyle bırakıp diğerine geçemezler. Bu yüzden de birçok insan şifa çeşmesine kadar gelmeyi başarsa da suyundan içmeyi başaramaz.

İyileşme harekete geçmeyi gerektirir. Kesinlikle pasif bir olay değildir. İçsel kaynaklarımızdan faydalanarak modası geçmiş inanç ve davranışlarımızı geride bırakıp yeni ve sağlıklı bir yola koyulacak güce erişmek için varız – kalkıp yatağınızı toplayın ve yürüyün.

Simgesel Görme Yeteneği Geliştirmek

Bölüm II'de tanımlamakta olduğum gibi, psikolojimize ve biyolojimize dokunmuş güçle ilgili konular bedeninizdeki yedi güç merkeziyle ilişkimizi ortaya koymaya çalışırlar. İlk sezgisel

değerlendirmenizi yapmanız için kendi sisteminizden faydalanın. Bu süreçte gözlerinizin ardında uzanmakta olan o olağanüstü dünyayı artık daha iyi görmeye başladığınızı fark edeceksiniz. *Simgesel görmeyi* öğrenecek ve hayatınızın güç kaynaklarını yorumlamak için sezginizi kullanma yeteneğinizi geliştireceksiniz.

Başlangıç olarak size aşağıdaki yönergeleri sunuyorum. Kişi daha fazlasını görmenin peşine düştüğünde iyileşme kaçınılmazdır. Ancak bu bilgiyi kendi hayatınızda *gerçekleştirmek* üzere özümsemek için içsel bir yöntem izlemeye ihtiyacınız olacak.

Her şeyden önce dikkatinizi hayatınızdaki zorlukları simgesel olarak yorumlamaya odaklayın. Taşımakta oldukları anlamı bulun. Sağlığınızla nasıl bir bağlantıları olduğunu düşünüp hissedin. Her gün karşı karşıya kalmakta olduğunuz zorluklara, sıkıntılara ve zihninizin ve ruhunuzun bunlara nasıl karşılık verdiğine dikkat edin. Güç kaybetmenize neden olan faktörleri ve kaybı nerede hissettiğinizi inceleyin. Sonuçta meydana gelen biyolojik ve ruhsal aktiviteyi değerlendirin.

İkinci olarak, fiziksel bir varlık olmanızın yanı sıra bir *enerji varlığı* olduğunuzu da asla unutmayın. Enerjiyle ilgili yanınız tüm düşüncelerinizi ve etkileşimlerinizi ileten, yayan ve kaydeden yanınızdır. Biyografinizin biyolojiniz olduğu hep aklınızda olsun. Hayatınıza aldığınız insanları, deneyimleri ve bilgileri değerlendirme alışkanlığı edinin. Simgesel görme yeteneği geliştirmek niyetle başlar: Etkileşimlerinizi ve bunların fiziksel ve duygusal gücünüz üzerindeki etkilerini düzenli bilinçli bir şekilde değerlendirin. Özel bir beklentiniz ya da planınız olduğunda –yani eğer bir şeyleri belli bir şekilde görme arzusundaysanız– enerji bilgisinin size ulaşmasını engellemiş, parazit yapmış olursunuz.

Üçüncü olarak, her gün kendinize enerji değerlendirmesi

yapın. Beceriniz arttıkça kendi enerji alanınızı taramanız sadece birkaç dakikanızı alacak. Uygulama yapmak için 2. Bölüm'de verilen insan enerji sistemiyle ilgili örneği kullanabilirsiniz. Her bir enerji merkezi üzerinde tarafsız bir yaklaşımla bir ya da iki dakika düşünün. Enerji sisteminizin sağlığıyla ilgilenmek için hasta olmayı beklemeyin. Enerji alanınızda biriken stresi hissetmeyi öğrenin ve kendinizi enerji düzeyinde iyileştirmek için gerekli adımları atın. Kendi enerji değerlendirmenizi yapmayı alışkanlık haline getirin.

Dördüncüsü, bir enerji sızıntısı hissettiğinizde, sadece enerjinizi yeniden toparlamanıza yardımcı olabilecek temel konulara odaklanın. Her zaman "Güç kaybetmeme sebep olan nedir?" sorusunun cevabını arayın. Enerjiyle ilgili ya da fiziksel herhangi bir dengesizliği iyileştirirken daima hem zihninizi hem de kalbinizi işin içine katın. Mutlaka krizlerin fiziksel bileşenlerinin ötesini görmeye çalışın. Enerjinin yedi kutsal gerçeğinin her birine (2. Bölüm'de bahsedildiği şekilde) tek tek bakın. Bu gerçeklerin bir ya da daha fazlası sizin için stres kaynağı olan durumla ilgili olabilir. Kendinize o gerçeklerden hangilerinin söz konusu durumunuzda simgesel olarak temsil edildiğini sorun.

Örneğin, diyelim ki iş konusunda bir sorun yaşıyorsunuz, o zaman "*Kendine Değer Ver*" kutsal gerçeğiyle ilgili çalışmanız gerekebilir. Bu durum tamamlanmış ve artık hayatınızda yeri olmayan konulara hitap ediyor olabilir. O tek algıyı yakalayarak kendinizi yanılsamalar bataklığından kurtarıp yukarıya çıkarabilirsiniz – durumunuzu yorumlamak ve söz konusu durumun sizin için içinde barındırmakta olduğu güç dersini öğrenmek için ihtiyacınız olan ruhsal ya da simgesel düzeye ulaşabilirsiniz.

Ruhsal eğitim bize odağımızı kendi üzerimizde tutmayı

öğretir – ancak bu odaklanmayı benmerkezci bir biçimde değil, enerjimizi ve gücümüzü bilinçli bir şekilde yönetecek biçimde yapmayı öğreniriz. Dolayısıyla beşinci göreviniz *kimin* değil *neyin* sizden enerji çektiğini öğrenmek olmalı. Sizden enerji çekerek enerjinizi tükettiğini zannettiğiniz bir kişinin aslında yalnızca sizin bir parçanızın yansıması olduğunu anlayın. Örneğin, eğer birini kıskanıyorsanız burada sizin için önemli olan o kişi değil, o kişi tarafından size yansıtılan gölge yanınızdır. Aslında o kişi size öğretmenlik yapmaktadır. Kıskanmakta olduğunuz kişiye konsantre olmak sizi iyileştirmez. Sadece gitgide daha çok öğretmenle karşılaşırsınız ve her biri bir öncekinden daha zorlu olur. Yapmanız gereken şey, öğretmene kızıp gücenmek yerine size sunduğu dersi öğrenmek.

Olur da o kişiyi enerjinizin tükendiğini hissetmenizin sebebi olarak görme yanılgısına düşerseniz, korku ve suçlama alanına kayarsınız. O kişinin sizinle nasıl bir güç ilişkisi içinde olduğuna dair bir izlenim alıncaya kadar güç merkezinize yeniden odaklanmanız gerekir. Bakışlarınızı öğretmen yerine derse odakladıktan sonra simgesel görme gücünden faydalanmaya başlarsınız: Söz konusu zorluk aracılığıyla size iletilmekte olan hakikati görürsünüz.

Altıncı göreviniz, iyileşmek için gereken şeyleri sadeleştirmek olsun. Hastalıkları iyileştirmek için gerekenler özünde aynıdır. Hastalığı teknik bir arızada olduğu gibi güçle ilgili bir aksaklık gibi görün. Durumunuza hangi kutsal gerçeğin uygun olduğunu belirledikten sonra içsel iyileşme sürecinizi o hakikati öğrenmeye odaklayın. İçsel iyileşme sürecinizi gerekli görülen geleneksel tıp tedavisiyle birleştirin ve programınıza bağlı kalın. İhtiyaç duyduğunuz desteğe ulaşın ve o desteği doğru kullanın. Yapmanız gereken şeyin yaralarınıza takılı kalarak onlara bağlı yaşamak değil yaralarınızın içinden çıka-

rak ilerlemek olduğunu unutmayın. Bir kurban gibi düşünüp davranarak ya da yalvararak vakit kaybetmeyin. Kurban gibi hissetmek hastalığı güçlendirmekten başka bir işe yaramaz ve sürekli bu konumda kaldığında bu zihin halinin kendisi başlı başına hastalığa dönüşmüş demektir.

Fiziksel bedeninizi desteklemek için gereken her şeyi yapın, ilaçlarınızı alın, günlük bir egzersiz programı uygulayın ve doğru beslenin. Aynı zamanda enerji bedeninizi desteklemek için de gereken her şeyi yapın, yarım kalan işlerden kurtulun ve geçmiş yaralanmalarınızı, geçmişten gelen yaralarınızı ve kaynaklarını affedin. İyileşmek için gerekli olan kişisel değişimleri yerine getirin – işiniz ya da evliliğiniz sizde stres yaratıyorsa sonlandırın, meditasyon yapma alışkanlığı edinin ya da kayak yapmayı öğrenin. Burada önemli olan yaptığınız değişikliğin ne olduğu değil, değişiklik yapmanın iyileşmeye yol açıyor olmasıdır.

Konuşmak iyileştirmez, harekete geçmek iyileştirir. Hastalığınız ne olursa olsun olumlu bir yaklaşımı korumaya çalışmak gerekli olmakla birlikte, iyileşmek için kendinizi iyileşmeye adamanız ve sorumluluğu üstlenmeniz gerekir. Görselleştirme haftada bir kez uygulandığında fayda sağlayamaz, tıpkı sadece bir kez jimnastiğe gitmekle hiç kimsenin formda kalamayacağı gibi. İnsanın bedenini iyileştirmesi ya da hayata dair sıkıntılarını gidermesi –ya da simgesel görme gücü geliştirmesi– için her gün uygulama yapması ve dikkatini odaklamasını gerekir. Bir hastalıktan kurtularak iyileşmek tam zamanlı bir iş olmakla birlikte görevi tamamlamak için atılacak adımları sadeleştirmeniz mümkün.

Gelişmiş ve karışık bir şifa "paketi" kullanmakta olduğunuz halde –yani birçok çeşitli terapistten, doktordan ve terapiden yardım almakta, çeşitli bitkisel ve vitamin takviye-

lerinden faydalanmakta olmanıza rağmen– çok az ilerliyor ya da ilerleyemiyorsanız o zaman iyileşmenizi siz bloke ediyor olabilirsiniz. Belki de sağlıklı olmak sizi düşündüğünüzden çok daha fazla tehdit ediyordur. Geçmişinize ait bir şeyi bırakamıyor da olabilirsiniz ya da belki de sağlıklı olmanız sizinle bir diğer kişi arasındaki dengeyi bozuyordur. Beyninizi kullanarak bunlar üzerine düşünün çünkü bazı hastalıklar gerçekten diğerlerinden daha ciddidir ve iyileşememek her zaman kişinin iyileşme sürecini kendisinin bloke etmekte olduğu anlamına gelmez. Ancak on farklı terapi ve terapist hayatınıza bir nebze olsun şifa getiremiyorsa o zaman işin içine bilinçli ya bilinçdışı engellemelerinizin karıştığını düşünebilirsiniz ya da şifanızın bu fiziksel âlemi terke hazırlanıyor olmanızla ilgili olduğuna dair gerçekçi bir olasılığı da göz önüne almanız gerekebilir.

Yedinci göreviniz, ruhsal yaklaşımınızı sadeleştirin. Cennet'le ilgili tüm dünyevi çalışmalarım beni Cennet'in karmaşık bir âlem olmadığı sonucuna varmamı sağladı. Dolayısıyla kişisel teoloji anlayışınız karmaşık olmayabilir. Cennet'in esas olarak ne anlama geldiğine bakın. Örneğin:

- Bütün koşullar bir anda değiştirilebilir ve tüm hastalıklar iyileştirilebilir. Yaratan, insana özgü zaman, mekân ya da fiziksel konularla sınırlı değildir.
- Tutarlı olun: İnandığınız gibi yaşayın.
- Değişim süreklidir. Her hayat zor değişim dönemlerinden geçtiği gibi huzurlu dönemlerden de geçer. Değişimi engellemeye çalışmak yerine değişimle birlikte akmayı öğrenin.
- Asla başka birinin sizi mutlu etmesini beklemeyin; mutluluk içsel ve kişisel bir yaklaşım ve sorumluluktur.
- Hayat aslında bir öğrenme süreci ve deneyimidir.

Her durum, zorluk ve ilişki öğrenmeye ya da başkalarına öğretmeye değer mesajlar içerir.

- Pozitif enerji her durumda negatif enerjiden daha etkili çalışır.
- İçinde bulunduğunuz anda yaşayın ve diğerlerini affetmeyi deneyimleyin.

Cennet'in karmaşık bir biçimde "düşünüp davrandığına" inanmak bize bir şey kazandırmaz. Cennet'in yaptığı gibi yalın ve sonsuz hakikatler biçiminde düşünmeyi öğrenmek bizim için çok daha iyi ve faydalı olacaktır.

"-mış gibi yaptığımız" her zaman hayatımızı olduğundan daha karmaşık bir hale getirmekten başka bir şey yapmıyoruz. Sağlığa, mutluluğa ve enerji dengesine sahip olmanın yolu, negatif yerine pozitife odaklanmaya karar vermekten ve ruhsal doğru olduğunu bildiğimiz şeye sadık kalarak yaşamaktan geçer. Sadece bu iki sorumluluğu üstlenmek, Kutsal biyolojik sistemimizde bulunan gücün hayatımızın içeriğini ve yönünü etkilemesini sağlamamıza yarayacaktır.

Hepimiz aynı hakikatleri öğrenmek ve Kutsallığımızın içimizde ve aracılığımızla işlevsellik göstermesini sağlamak için varız. Bu yalın görev, kolay olmaktan çok uzaktır. Hayatlarımıza dair sahneler ve kişiler farklı olsalar da temsil ettikleri sıkıntılar aynıdır, tıpkı bu sıkıntıların bedenlerimiz ve ruhlarımız üzerindeki etkileri gibi. Bu gerçeği ne kadar iyi öğrenebilirsek, sembolik görme gücümüzü de –fiziksel yanılsamaların ötesini görme ve hayata dair zorluklar aracılığıyla bize sunulmakta olan dersi kavrama yeteneği– o kadar geliştirebiliriz.

2. BÖLÜM

Tanrı'nın Suretinden Yapılmış Olan

Daha ilk medikal sezgilerimi almaya başladığımda bile fiziksel sorunlarla ilgili olsalar dahi ve ben bu sorunları başkalarına açıklamak için enerjiyle ilgili terimler kullanıyor olsam da aslında konunun temelde insan ruhuyla ilgili olduğunun farkındaydım. *Enerji*, dini bir çağrışıma sebep olmayan ya da insanın Tanrı'yla ilgili derin korkularına atıfta bulunmayan nötr bir sözcüktür. Birine "enerjin tükenmiş" demek, "ruhun zehirlenmekte" demekten çok daha kolay. Yine de bana gelen insanların çoğu ruhsal bunalım içindeydi. Onlara yaşamakta oldukları bunalımları enerji düzensizlikleri olarak açıklıyordum ama bunun onlara ruhsal terimlerle açıklama yapmak kadar faydalı olmadığını da biliyordum.

Sonunda, Doğu'nun çakraları ile Batı'nın dini ayinleri arasındaki uyumu kavradım ve enerjiyle ilgili tanımlamalarıma ruhsal jargonu da dahil ettim. Bu yaklaşımım enerji anatomisi çalışma gruplarımdan birinde birden ortaya çıktı. Açılış konuşması yaparken tahtaya insan enerji sistemine dair yedi çakrayı anlatmak için alt alta dizilmiş yedi adet daire çiz-

miştim. Yüzümü bu boş dairelere çevirdiğimde birden sadece yedi çakra olmadığı, aynı zamanda yedi tane de Hıristiyan ayini olduğu gerçeği zihnimde çaktı. O anda vermekte oldukları ruhsal mesajların aynı olduğunu kavradım. Daha sonra aralarındaki benzerliği daha derin araştırıp keşfettiğimde Kabala'nın da bunlara karşılık gelen yedi öğretisi olduğunu da öğrendim. Bu üç gelenek arasındaki uyum beni ruhsallığın psikolojik ya da duygusal bir ihtiyaçtan çok öte bir şey olduğu gerçeğine yöneltti: Ruhsallık, doğuştan gelen ve içimizde saklı olan biyolojik bir ihtiyaçtı. Ruhlarımız, enerjimiz ve kişisel gücümüz, hepsi bir ve aynı güçtü.

Bu geleneklerin ortak yanı olan yedi kutsal hakikat, ruhsal gücümüzün çekirdeğinde bulunuyor. Bize sistemlerimizde dolaşan gücü ya da yaşam gücünü nasıl yönlendirebileceğimizi öğretiyorlar. Aslında bizler bu hakikatleri yedi güç merkezimizde tutuyoruz. İçsel fiziksel ve ruhsal rehberlik sistemimizin bir parçasını oluştururken aynı zamanda evrensel, dışsal rehberlik sistemimizin de bir parçası olarak ruhsal davranışımızı ve sağlığımızı etkiliyorlar. Bu hayat sürecindeki ruhsal görevimiz, ruhun ve bedenin, düşüncenin ve eylemin, fiziksel ve zihinsel gücün enerjilerini dengelemeyi öğrenmektir. Bedenlerimiz şifa için özümüzde var olan ayrıntılı plana ev sahipliği yapmaktadır.

İncil'in ilk kitabında Âdem'in bedeninin "Tanrı'nın suretinden" yaratıldığı anlatılır. Bu cümlenin içerdiği mesaj, hem edebi hem de simgesel anlam taşmaktadır. İnsanların enerji olarak Kutsal gücün sureti oldukları anlamına gelir, yani hayat dediğimiz bu deneyim aracılığıyla hakikatlerini keşfedip geliştirmemiz gereken yedi temel enerjiden oluşan bir sistemimiz var.

İnsanın enerji sisteminin bu yedi hakikati cisimleştirdiğini

kavradığımda artık kendimi enerjiye dair sözcük dağarcığıyla sınırlayamaz oldum ve sezgisel tanılarıma ruhsal fikirlerimi de eklemeye başladım. Biyolojik tasarımımız aynı zamanda ruhsal bir tasarım olduğundan enerji diliyle ruhsal dil birlikte kullanıldığında birçok inanç sistemini de kapsar. İnançlar arasında iletişimin yolunu açarak insanların önceden reddettikleri din kültürlerine dinsel dogmalara bağlı kalmadan geri dönmelerini bile sağlayabilir. Çalışma gruplarıma katılan insanlar kullandığım bu ruhsal-enerji dilini kolayca benimseyerek fiziksel hastalıklarına, stresle ilgili sorunlarına ya da duygusal ıstıraplarına dair sıkıntılarından bahsederken bu dili kullanmaya alıştılar. Sorunlarını ruhsal bir çerçevede görmek iyileşme süreçlerini hızlandırıyor çünkü bunalımlarına anlam derinliği ve bir amaç atfediyor. Böylece iyileşme konusunda kendilerine yardım edebiliyorlar. Sağlıklarının yeniden düzene sokulmasına ortak olabiliyor ve hayatlarını yeniden düzenleyebiliyorlar. İnsana dair her türlü stres ruhsal bir bunalıma karşılık geldiğinden ve ruhsal öğrenme için bir fırsat olduğundan, neredeyse her hastalıkta ruhunuzun, yani kişisel gücünüzün kullanılmasına, kullanılmamasına ya da yanlış yöne gitmesine dair yeni içgörüler elde edebilirsiniz.

İnsan bilinci, ruhu ya da gücünün kaynağı Antik Yunan'dan Hindu, Çin ya da Maya öğretilerine kadar çoğu dinde ya da kültürel gelenekte Kutsal'dır. Çoğu kültüre dair mitolojik öykülerde tanrılarla ilgili hikâyeler anlatılarak tanrıların insanlarla birleşmesi sonucu yarı-tanrıların ya da tanrı benzeri varlıkların doğduklarından bahsedilerek insanlıkla kutsal olanın etkileşimine değinilir. Mitolojik tanrılardan doğan bu çocuklar insan davranışlarına dair bütün bir yelpazeyi ortaya koyarak –yaratılışa dair büyük hareketler, yıkıcılık ve

intikamdan küçük kıskançlıklara, çekişme ve kışkırtmalara, dönüşümsel ben-ötesi eylemlere, cinsellik ve bedensel zevk düşkünlüğüne kadar– her türlü davranışı sergilerler. Bu kutsal mitoloji öykülerini yaratan eski kültürler kendi duygusal ve psikolojik yapılarını ve insan ruhunda saklı bulunan güçleri keşfetmeye çalışıyorlardı. Bu kültürler dönüşüme ve evrensel ruhsal yolculuğa dair kendi bakış açılarını ortaya koymaktalardı – Joseph Campbell'in deyişiyle "kahramanın yolculuğunu" ifade ediyorlardı.

Ancak Tanrı öyküleri arasında bir tek Yahudi geleneğinde Yehova cinsellikle betimlenmemiştir. Sağ ve sol eli olduğundan bahsedilmiş ama tanımlamada asla "belin altına" değinilmemiştir. Diğer ruhsal geleneklerin aksine Yahudiler Yehova'ya yalnızca belirli bazı insan nitelikleri atfetmiş ve bu erişilmez kutsal varlıklarıyla mesafeli bir iletişim içine girmişlerdir.

Hıristiyanlık ortaya çıktığında ise hâlâ Yahudi olan inananlar tanrılarına insan bedeni vererek ona Tanrı'nın oğlu İsa demişlerdir. Diğer Yahudilere göre biyolojik sınırı aşıp yeni dine bio-ruhsal bir olay olan "Annunciation" (İsa'nın doğumunun müjdelenmesi) ile başlanması Hıristiyanlığın büyük sapkınlığıydı. "Annunciation"da Melek Cebrail, Bakire Meryem'e Tanrı katında çok değerli olduğunu ve dünyaya bir çocuk getirerek ona İsa adını vereceğini müjdeler. Bu duyuruda Tanrı'nın bu çocuğun biyolojik babası olduğu iması vardır. Böylece birdenbire Yahudiliğin soyut Kutsallık kavramı Yehova bir kadınla çiftleşmiş olur.

Hıristiyanlar İsa'nın doğumuyla birlikte "biyolojik teolojinin" doğumunu da yaptırdılar ve İsa'nın hayatını insanların "Tanrı'nın suretinden yaratıldıkları ve Tanrı'ya benzedikleri" konusunda kanıt olarak kullandılar. Yahudiler ve Hıristiyanlar fiziksel bedenlerimizin, özellikle de erkeklerin bedenleri-

nin Tanrı'nınkine benzediğine inandılar. Daha çağdaş dini yazılarda ise biyolojik benzerlik sorgulanarak düzeltilip söz konusu benzerliğin ruhsal benzerlik olduğu söylenmiş olsa da biyolojik olarak Tanrı'nın suretinden yaratılmış olmamız Yahudi-Hıristiyan geleneğinin en yaygın edebi ve arketipsel yanı olarak kalmıştır.

Bütün ruhsal mitlerin ortak ifadesine göre biz insanlar Kutsal olanı kemiklerimizde ve kanımızda, zihinsel ve duygusal yapımızda hissetmek istediğimiz için bedenimizi Tanrı'nın özüyle kaynaştırmak zorunluluğu hissederiz. Dünyanın her yanındaki inanç sistemlerinde Kutsal olanın ruhsal yapısına dair kavramlar, insana dair niteliklerin ve özelliklerin en iyilerini yansıtarak ortaya koyarlar. Merhamet bizim en iyi özelliklerimizden biri olduğuna göre Tanrı sonsuz merhamete sahip olmalıdır; bizler affedebildiğimize göre Tanrı sonsuz bağışlayandır; bizler sevebildiğimize göre Tanrı sevgi demek olmalıdır ve bizler adil olmaya çalıştığımıza göre Tanrı'nın adaleti bizim doğruyla yanlışı dengeleme çabalarımıza hükmetmelidir. Doğu geleneklerine göre Tanrı'nın adaleti bir karma yasasıyken Hıristiyan dünyasında buna Altın Kural denir. Tanrı şöyle ya da böyle hayatlarımızın tüm yönlerine, düşüncelerimize ve eylemlerimize işlenmiş ve dokunmuştur.

Bugün ruhsal konuları araştıran birçok insan günlük yaşantılarını kutsal olana dair yüksek bilinçle donatarak her bir tutumları ruhsal özlerini ifade ediyormuş gibi hareket etmeye çalışmakta. Böyle bilinçli bir yaşam tarzı, bir tür yakarış, bir kişisel ruhsal otorite duasıdır. Bu yaşam tarzı, eski dinlerin Tanrı'yla aramızdaki ebeveyn-çocuk ilişkisini benimsemekten vazgeçip ruhsal yetişkinliğe adım atmayı temsil eder. Ruhsal olgunluk, kutsal metinlerin en derin mesajlarını yorumlama yeteneği geliştirmenin yanı sıra bedenin ruhsal dilini okumayı

öğrenmektir. Bilinçlenip düşünce ve tutumlarımızın –yani iç dünyamızın– fiziksel bedenlerimiz ve yaşam koşullarımız üzerindeki etkilerini öğrendikçe artık bizim için yaratan dışsal bir ebeveyn değildir –Tanrı'ya dair tümüyle edilgen yaklaşımımız ortadan kalkar. Ruhsal yetişkinler olarak hayatlarımız ve sağlıklarımız konusunda Tanrı'nın yaratımına ortak olmaya dair üzerimize düşen sorumluluğu üstleniriz. Yaratıma ortak olmak, aslında ruhsal yetişkinliğin özüdür: Seçim yapma ve seçimlerimize dair sorumluluğu kabul etmek demektir.

Seçim yapma gücümüzü kullanmak, İlahi bir sınav ve uymamız gereken kutsal bir anlaşmadır. Düşünce ve tutumlarımızı seçmekle başlar. Bir zamanlar seçim yapmanın anlamı Tanrı'nın bizim için yaratmış olduğu şeye cevap verme yeteneği olarak değerlendirilirken artık deneyimlediğimiz şeyin katılımcısı olduğumuz anlamına geliyor – yani bizler duygu ve düşüncelerimiz aracılığıyla fiziksel bedenlerimizde bizim için yaratılana ortak olmuş oluyoruz. Kabala'nın yedi kutsal hakikati, yedi Hıristiyan ayini ve Hindu çakraları adım adım bilinçli birer ruhsal yetişkine dönüşmemize destek vermekteler. Aynı zamanda simgesel de olan bu öğretiler ruhsal ve biyolojik sağlığımızı yeniden tanımlayarak bizi sağlıklı kılanın ya da hasta edenin veya iyileşmemizi sağlayanın ne olduğunu anlamamıza yardımcı olurlar.

Yedi kutsal hakikat kültürel sınırları aşarak simgesel düzeyde hayat yolculuğumuz için bize yol haritası sunarlar – biyolojik tasarımımıza kazınmış bir yol haritamız vardır. Tekrar ve tekrar kutsal metinler bize hayatlarımızın amacının, ruhumuzun gücünü, fiziksel ve zihinsel sağlığımız için hayati önem taşıyan bu gücü anlayıp geliştirmek olduğunu söylerler. Bu gücü kötüye kullanmak, ruhumuzun gücünü tüketerek yaşam gücümüzü fiziksel bedenimizden dışarıya tahliye eder.

Kutsal enerji biyolojik sistemlerimizin doğasında özünde olduğundan zihnimizden geçen her düşünce, beslediğimiz her inanç, yapışıp kaldığımız her anı ruhumuz ve bedenimiz için pozitif ya da negatif bir komuta dönüşüyor. Kendimizi böyle bir mercekten görmek büyüleyici ama aynı zamanda göz korkutucu çünkü hayatlarımızın hiçbir yanının ya da hiçbir düşüncemizin güçten bağımsız ve hatta özel olmadığını da gösteriyor. Bizler Tanrı'nın kutsal yaratımına dair biyolojik tasarımlarız. Bu hakikat bir kez bilincinize ulaştıktan sonra artık sıradan bir hayat yaşamanız asla mümkün olmaz.

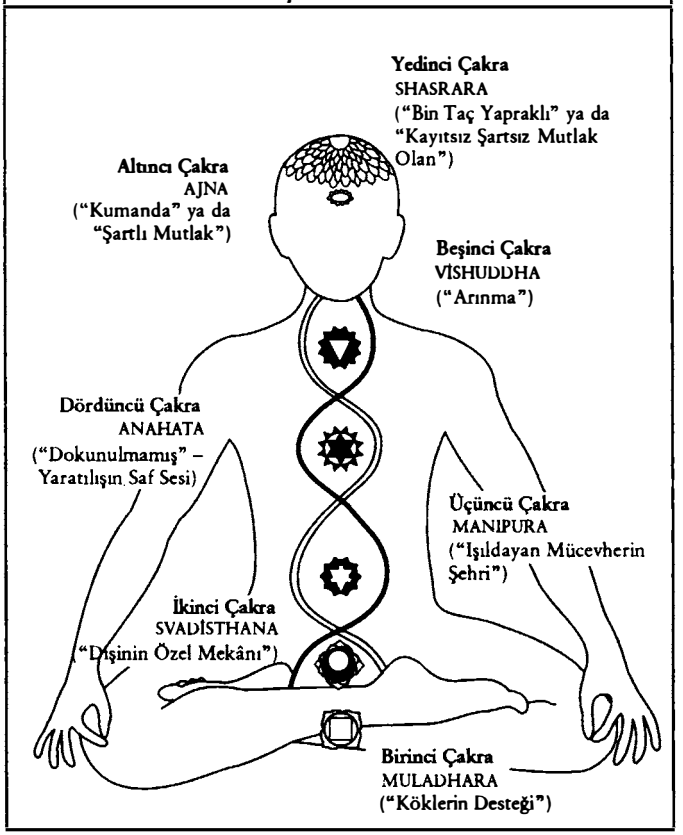
Yedi Çakranın Simgesel Gücü

Doğu dinlerinde insan bedeninin yedi enerji merkezi olduğu öğretilir. Bu enerji merkezlerinin her biri daha yüksek bilinç seviyesine doğru evrilirken öğrenmemiz gereken birer evrensel-ruhsal hayat dersi içerir. Ancak yıllar boyu insanlar üzerinde düzenli sezgisel değerlendirmeler yaptıktan sonra, içgüdüsel olarak odaklanmakta olduğum merkezlerin bu yedi enerji merkezi olduğunu anladım. Bu kutsal antik imgenin kişinin enerji sistemine, alışkanlıklarına ve eğilimlerine dair gösterdiği bilgi son derece doğru ve kesin bilgiydi.

Çakra sistemi kişinin yedi farklı aşama aracılığıyla olgunlaşmasını ifade eden arketipsel bir betimlemedir. Çakralar omurganın sonundan başın tepesine kadar yukarıya doğru dikey bir çizgi üzerine sıralanırlar ve bizim yavaş yavaş fiziksel dünyanın baştan çıkarıcı çekiminin üstesinden gelerek Kutsal olana doğru aşama aşama yükselmekte olduğumuzu ifade ederler. Her çakra ruhsal bir hayat dersini ya da tüm insanlara dair ortak bir zorluğu veya sınavı temsil ettiğinden her basamakta kişisel ve ruhsal güce dair daha arı bilgi ediniriz. Kişi

her bir çakrada ustalık kazandıkça kahramanın yolculuğunda ruhsal bilinçliliğe giden yolda ilerlemesine yardımcı olacak olan öz-bilgiyi ve gücü kazanarak ruhuna katar.

ŞEKİL 3: KUNDALİNİ SİSTEMİNİN YEDİ GÜÇ MERKEZİ YA DA ÇAKRALAR



Çakralar lotus çiçekleri olarak resmedilirler. Spiraller zihnin ve ruhun birbirine karşıt enerjilerini belirtirler: Ateş enerjileri

ya da daha koyu renkli helezon, daha açık renkli spiritüel enerjilerle ve daha açık renk helezonla zıtlık içindedir. Hepsi birlikte dengelenmelidir.

Kaynak: Joseph Campbell, *The Mythic Image* (Mitolojik İmge) (Princeton Üniversitesi Yayınları, 1974)

Aşağıda yedi çakra tarafından temsil edilmekte olan ruhsal hayat derslerine dair çok kısacık bir özet verilmektedir (Bkz. Şekil 3)

Birinci Çakra: Madde dünyasıyla ilgili dersler.
İkinci Çakra: Cinsellik, iş ve fiziksel arzu ile ilgili dersler.
Üçüncü Çakra: Ego, kişilik ve özgüven ile ilgili dersler.
Dördüncü Çakra: Sevgi, affetme ve merhamet ile ilgili dersler.
Beşinci Çakra: İrade ve kendini ifade etme ile ilgili dersler.
Altıncı Çakra: Zihin, sezgi, içgörü ve bilgelik ile ilgili dersler.
Yedinci Çakra: Ruhsallıkla ilgili dersler.

Bu yedi ruhsal hayat dersi bizi daha bilinçli olmaya yöneltmektedir. Sorumluluklarımızı ve bu yedi ruhsal dersimize eğilme ihtiyacımızı göz ardı ettiğimiz takdirde, enerjileri hastalık olarak kendilerini gösterebilirler. Gerçekten de Doğu'ya ait birçok ruhsal gelenek hastalığı insanın içsel gücünün ya da ruhunun tükenmesi olarak yorumlar. İnsanın ruhla beden ve hastalıkla sağlık arasındaki bağa dair deneyimlerinin evrensel olduğu, birçok büyük ruhsal geleneğin fikir birliğine varmış olduğu bir konudur.

Yedi Hıristiyan ayini de simgesel olarak değerlendirildiklerinde bu yedi çakranın anlamıyla açık ve net paralellik gösterdikleri kolayca anlaşılır.

Hıristiyan Ayinlerinin Simgesel Gücü

Erken dönem Hıristiyan kilisesi, yetkili liderler tarafından yönetilen yedi ayin ya da resmi olarak onaylanmış olan yedi kutsal tören, ritüel ortaya koymuştu. Bu yedi kutsal tören günümüzde hâlâ kişiyi – Hıristiyanlık jargonuyla ifade etmek gerekirse– özel "şükran ve İlahi enerji" ile kutsayan ayinler olarak varlıklarını korurlar. Bu yedi törenden her birinde o ayine özgü ayrı bir inayet konusu işlenir. Söz konusu yedi Hıristiyan ayini artık daha çok Roma Katolik Klisesi'ne atfedilmekte olmakla birlikte diğer Hıristiyan gelenekleri de Vaftiz, Nikâh ve Papazlığa Atanma gibi birçok durumda bu törenlere sadık kalmaktalar.

Bu ayinlerin her biri simgesel anlamda Tanrı'nın kişinin ruhuna davet edilmesini ve kişiyi güçlendiren aşamalardan birini temsil eder. *Ayin* teriminin kendisi, kutsal olanın gücünü kişinin ruhuna çağırmak için dua etmek ya da yakarmak üzere yapılan törenler anlamına gelmektedir. Ayinlerin simgesel anlamları, dini anlamlarının ötesine geçer ve bu konuda bahsettiklerim insanların Hıristiyan ayinlerine katılmaları gerektiğini düşünmekte olduğum ya da bu törenleri teşvik ettiğim şeklinde yanlış anlaşılmamalıdır.

Söz konusu kutsal törenler ruhsal olgunluğa erişmek ve iyileşmek için simgesel görevler içerirler. Ayrıca hayatımızın belli başlı aşamalarında ruhsal olgunlukla birlikte gelen kişisel sorumluluğumuzu kabul etmek için neler yapmamız gerektiğini de somut olarak ortaya koyar, ifade ederler. Bu ayinlerde ritüellerle birlikte yerine getirmemiz istenen davranışlar da ifade edilir. Başkalarından aldığımız güç kadar onlara sunduğumuz gücü de temsil ederler. Örneğin Vaftiz töreninde aile dünyaya getirdiği çocuğun fiziksel ve ruhsal sorumluluğunu

üzerine alarak kabul eder. Ruhsal yetişkinler olarak bizim dersimiz ise içine doğduğumuz aileyi, hem olduğu gibi, hem de simgesel olarak şükranla kabul etmektir. Ayrıca Vaftiz, simgesel olarak ailenizi onurlandırmanız ve aile bireylerini çocukluğunuz süresince yaşamanıza sebep oldukları her türlü acı için bağışlamanız anlamına da gelmektedir. Böyle bir bağışlamanın içermekte olduğu güç kesinlikle bedeni iyileştiren güçtür.

Söz konusu yedi ayinin simgesel anlamları aşağıdaki satırlarda şöyle özetlenmektedir:

Vaftiz: Kişinin fiziksel dünyadaki yaşamıyla ilgili şükranlarını sunması ve varlığının şükranla karşılandığını hissetmesi.

Komünyon: Tanrı'yla ve kişinin hayatındaki insanlarla –konuklarını ağırlayan bir "ev sahibi" gibi– kutsal bir birlik içinde olmaya dair şükranlarını sunmak ve bu birliğin şükranla karşılandığını hissetmek.

Konfirmasyon (Onaylanma): Kişinin bireyselliğini ve özgüvenini güçlendiren şükran ifadesi sunmak ve bireyselliğinin ve özgüveninin şükranla karşılandığını hissetmek.

Nikâh: Kişinin bir diğerini olduğu gibi sevebilmek için önce kendini sevmek ve korumak ihtiyacı içinde olduğunun kabul edilip bu ihtiyacın onurlandırılması anlamına gelen, kutsal birleşme kutsaması almak ve sunmak.

Günah Çıkarma: Kişinin ruhunun olumsuz eylemlerden temizlenmesi ve buna dair şükran duymak ve sunmak.

Ordinasyon (Papazlığa atanma töreni): Kişinin kutsal hizmet yolundaki çabasını kutsamak ve şükran duymak.

Son Yağ Sürme (Katoliklerde ölmek üzere olan kişi-

nin vücuduna kutsal bir yağ sürme ayini): Kişinin yarım bıraktığı işleri ölmeden hemen önce değil de günlük yaşamı içerisinde tamamlayabilme ve böylece kişinin sevgisini "içinde bulunduğu anda" sunma imkânına sahip olduğuna dair şükran duyguları sunmak ve bunun şükranla karşılandığını hissetmek.

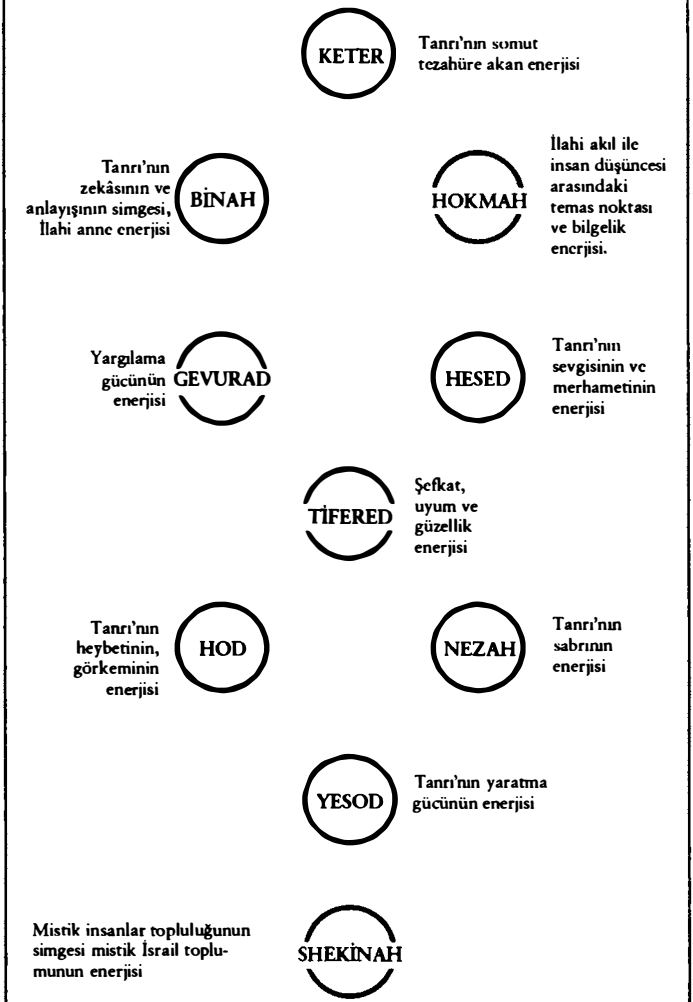
Bu yedi kişisel inisiyasyon aşaması hayatın bize sunduğu zorluklar ya da sınavlarla karşı karşıya kaldığımızda ve bilinçli olarak kullanmaya ihtiyaç duyduğumuzda harekete geçirmek için doğuştan sahip olduğumuz doğal güçlerimizi temsil ederler.

On Sefirah'ın (On Emir'in) Simgesel Gücü

On Sefirah (On Emir) ya da Kabala'nın Hayat Ağacı yüzyıllar boyunca evrimleşerek çakralar ve ayinlerle dikkat çekici benzerlikler içeren karmaşık bir öğreti haline gelmiştir. Ortaçağ Kabalasında On Sefirah on Tanrısal niteliği tanımlar. Bu on niteliğin üçü bir diğer üç nitelikle eşleştirilebildiğinden söz konusu on nitelik aslında yedi seviye olarak değerlendirilerek yukarıdan aşağıya doğru kökleri göklerdeki Cennet'e uzanan mistik bir Hayat Ağaç çizdiği düşünülür. Daniel Chanan Matt da *The Zohar: The Book of Enlightenment* (Aydınlanmanın Kitabı) (Paulist Yayınları 1983) adlı kitabında On Emir'in insanın "Tanrı'nın suretinden yaratılmış" (*Genesis 1:27 / Yaratılış 1: 27*) oluşuna dair öğretinin kutsal şeması olduğunu ifade etmektedir. Tanrı bu on özelliği insanoğluyla paylaşmakta – bu nitelikler hayat yolculuğumuz sırasında geliştirip arındırmamız emredilen ruhsal güçlerdir.

Yahudilik, dinler arasında Tanrı'nın yüzüne dair en soyut ifadeye sahip olan olmakla birlikte On Emir'in Yehova'nın kişiliğini mümkün olduğunca somut tanımlamasına izin verilmiştir. Diğer dini geleneklerin aksine Yahudilik, peygamberlerini asla doğrudan Tanrı'nın enkarnasyonları olarak görmemiştir. Oysa Budizm bile aydınlanma mesajını dünya insanlarına iletmek için gelen bir erkek olan Siddhartha ile başlamıştır. Budizm insana benzeyen bir tanrı tanımlamasa da Hinduizm'in dünyaya gelmiş birçok tanrısı vardır ve Hıristiyanlık 33 yıl boyunca dünyada bir insan gibi yaşamış olan "Tanrı'nın oğlu" olduğuna inanılan bir peygambere sahiptir.

ŞEKİL 4: ON SEFİRAH (ON EMİR): HAYAT AĞACI



On Sefirah Tanrı'ya ait nitelikler olup aynı zamanda arketipal insana da atfedilirler. Bu nitelikler hem Tanrısal öz hem de bizim Tanrı'ya geri dönmemizin yolları olarak yorumlanırlar. Her bir nitelik ya da vasıf Tanrı'nın "isimlerine" ya da "yüzlerine" dair daha güçlü bir uyanışa dair ilerlemeyi temsil eder. Bu on özellik çoğunlukla Kral'ın kıyafetleri olarak tanımlanır – bu kıyafetler aracılığıyla Kral'a, Kutsal ışığın kaynağına kör olmadan doğrudan bakabiliriz. Baş aşağı duran ağaca dair bir diğer imge de bu on özelliğin köklerinin İlahi doğanın derinliklerinde bulunduğu ve bizi dualarımız, derin düşünme eğilimimiz ve hareketlerimiz aracılığıyla tekrar yukarıya, Cennet'e çekeceğidir. Yapmamız gereken şey, bu on niteliği kendi içimizde geliştirerek İlahi kaynağımıza yükselmek.

On Sefirah, Hıristiyan ayinleri ve çakra sistemi aslında tıpatıp aynı şey. Aralarındaki tek fark, güçlerin sıralanış biçiminde. Çakralar ve ayinler bir sayısıyla en alttan başlayarak yukarıya doğru giderken, On Sefirah bir sayısıyla yukarıdan (ağacın kökleri yukarıda) başlayarak aşağıya doğru ilerlemekte. Bunun dışında yedi basamağa atfedilen özellikler tam tamına aynı.

On Sefirah'ın kabul edilmiş sıralaması, en yaygın kullanılmakta olan isimleri (Bkz. Şekil 4) ve sembolik anlamları aşağıdaki gibidir:

1. Keter (Bazen Keter Elyon olarak okunur) – Tanrı'nın yüce tacı, İlahi olanın fiziksel tezahüre esin veren yanını temsil eder. Bu Sefirah tanımı, en belirsiz, dolayısıyla da en kapsayıcı olandır. Yerle gök arasındaki bu başlangıç noktasında hiçbir kimlik, hiçbir özgünlük yoktur.

2. Hokmah – bilgelik. Bu Sefirah İlahi akıl ile insan düşüncesinin temas noktasıdır. Bu enerji aracılığıyla fiziksel tezahür şekillenmeye başlar ve şekil asıl ifadenin öncüsü olur. Bu sefi-

rah günümüzde kullanılmakta olan Jung jargonunda animus denilen bilinçdışı enerjiyle bağdaştırılabilir. Çünkü içinde eril bir ton vardır. Üçüncü Sefirah olan Binah'la eşleştirilmiştir.

3. Binah – Tanrı'nın zekâsı ve anlayışlılığı. Binah, aynı zamanda İlahi anne, her şeyin doğuma hazırlandığı rahimdir. Hokmah'ın eşi, animadır.

4. Hesed – Tanrı'nın sevgisi ve merhameti ve aynı zamanda büyüklüğü. Bu Sefirah Beşinci Sefirah olan Gevurah'ın eşidir.

5. Gevurah (Aynı zamanda "Din" olarak da bilinir) – Güç, yargı ve ceza. Hesed ile Gevurah Tanrı'nın sağ ve sol kolları olarak düşünülür. Bu iki nitelik birbirini dengeler.

6. Tiferet (Aynı zamanda "Rahamin" olarak da bilinir) – Şefkat, uyum ve güzellik. Bu Sefirah ağacın gövdesi sayılır ya da eşdeğer bir sembolle söylemek gerekirse ağacın kalbi olarak görülür.

7. Nezah (Netsah olarak da bilinir) – Tanrı'nın sabrını ve dayanıklılığını simgeler. Sekizinci Sefirah Hod ile eşleşir ve ikisi birlikte Tanrı'nın sağ ve sol bacağını temsil ederler.

8. Hod – Tanrı'nın heybeti ve azametini temsil eder. Nezah ve Hod birlikte Tanrı'nın sağ ve sol bacağını temsil ederler. Ayrıca ilham ve kehanet kaynağıdırlar.

9. Yesod –Tanrı'nın dölleyici gücünü, fallusu ve enerjinin fiziksel biçime geçmesini temsil eder. Bu Sefirah aynı zamanda "Proverbs 10: 25"te "dünyanın temeli" olarak geçen Erdemli Bir olarak da bilinir.

10. Shekinah (Ayrıca Keneset Yisra'el ve Malkhut ya da Malkhuth olarak da bilinir) – Dişi, mistik İsrail topluluğunu temsil eder. Tüm İsrail onun kol ve bacaklarıdır (Zohar 3: 23 lb.). Yesod'un eril enerjisini dengeleyen Shekinah dişidir ve birçok dişil ismi vardır: Yeryüzü, Ay, Gül, Cennet Bahçesi. Bu Sefirah topraklanmış yaşam gücüdür ve yaşayan her şeyi besler.

Tiferet (şefkat) ve Shekinah (dişilik) birleştiğinde insan ruhu uyanır ve mistik yolculuk başlar. O anda Sefirahlar soyut olmaktan çıkarak ruhsal gelişime dair detaylı bir yol haritası haline gelir ve insanı yükselme yolunda yönlendirir.

Üstünkörü şöyle bir göz atıldığında bile çakraların, ayinlerin ve on emirin arketipal anlamlarının aynı olduğu görülebilmektedir. Bütün bu geleneklerin içermekte oldukları simgesel gücü anlayıp hissedebiliyorsanız, simgesel görme gücünü kullanmaya başlamışsınız demektir. Teolojiyi bedenin, zihnin ve ruhun iyileşmesine dair bir bilim dalı olarak değerlendirebilirsiniz.

Çakra sisteminin bilgeliğini Hıristiyan ayinlerinde saklı kutsal güçle ve On Emir'de bahsedilen İlahi özellikleri bir araya getirmek, ruhumuzun ve bedenimizin ihtiyaçlarını anlamamızı sağlamaktadır. Ruhumuza hizmet eden her şey bedenimizi güçlendirir. Aynı şekilde ruhumuzu eksilten şeyler de bedenimizi eksiltirler.

Çakralar, Hıristiyan Ayinleri ve On Emir İşbirliği İçinde Nasıl Çalışırlar

Biyolojik sistemimize ait yedi güç seviyesinin tamamı tek bir kutsal hakikati içermekte. Bu güç, kalp atışlarımız gibi sürekli bize eşlik ederek, kendisini doğru kullanarak yaşamamız konusunda bizi yönlendiriyor. Bizler enerji sistemimize dokunmuş bu yedi hakikate dair içsel bilgiyle birlikte doğuyoruz. Bu hakikatleri zora koşmak hem ruhumuzu hem de bedenimizi zayıflatırken onları onurlandırmak ruhumuzu ve bedenimizi güçlendiriyor.

Enerji güçtür ve bedenlerimizde enerji vardır, dolayısıyla bedenlerimizde güç de vardır. Çakralar, On Emir ve ayinler,

hepsi de güçle etkileşim içinde olmamızı ve gitgide yoğunlaşan süreçlerde gücümüzü yöneterek kontrolü ele almamızı söylüyor. Örneğin ilk basamakta bir grup kimliğine ve aileden aldığımız güce sahip olmayı öğrenir, ardından gelen basamaklarda gücümüzü bir yetişkin olarak bireyselleştirip yönetiriz. Yavaş yavaş zihnimizi, düşüncelerimizi ve ruhumuzu gitgide daha iyi yönetmeyi öğreniriz. İster inanç, ister korku motivasyonuyla olsun yaptığımız her seçim ruhumuzu yönlendirir. Bir insanın ruhu korkuyla harekete geçtiğinde, korku o insanın enerji alanına ve bedenine geri döner. Ama eğer ruhunu inançla yönlendirirse o zaman enerji alanına dönen şey lütuf olur ve biyolojik sistemi gelişip coşar.

Söz edilmekte olan bu geleneklerin üçü birden aynı şeyi söylemekte ve birinin ruhunu fiziksel dünyaya korku ya da negatif inançlarla yüklü olarak bırakmasının kişisel isteklerini Tanrı'nın isteklerinin üzerinde tutması anlamına geldiğini ifade etmekteler. Doğu'ya ait ruhsal terimlerle anlatmak gerekirse, her hareketin bir karma yarattığını söyleyebiliriz. Farkındalığa dair eylemlerimiz iyi karma yaratırken korku ya da olumsuzluk içeren eylemlerimiz de kötü karma yaratır, dolayısıyla da kişinin ruhunu korku ya da olumsuzluklarla motive edilmiş davranışlardan "geri çekmesi" gerekir. Hıristiyan geleneğindeki günah çıkarma töreni, kişinin Cennet'e bir "bütün" olarak geri dönebilmek için ruhunu olumsuz alanlardan geri çekmesi anlamına gelir. Yahudiliğe göre de insanı güçlü bir şekilde etkileyen korkuya "sahte tanrı" denir. Atabask Kızılderilisi öğretmeni Rachel'in sözleriyle ise kişi doğru ve düzgün yürüyebilmek için ruhunu gitmiş olduğu yanlış yönlerden geri çağırır.

Bizler aynı anda hem madde hem de ruhuz. Kendimizi anlamak ve hem bedenen hem de ruhen sağlıklı olmak için

maddeyle ruhun nasıl bir etkileşim içinde olduğunu, yaşam gücünü ya da ruhumuzu bedenimizin dışına çeken faktörleri ve ruhumuzu korku, öfke ve geçmişe takılı kalmak gibi sahte ilahlardan çekip çıkararak geri çağırmanın yollarını anlamamız gerekir. Korkuyla tutunduğumuz ve bağlı kaldığımız her bağlılık ruhumuzu enerji alanımızı terk etmeye yönlendirir ve İncil'den bir alıntıyla "dünyaya hayat üfler" – dünya ise sağlığımıza mal olur. Ruhunuzu tüketen her şey bedeninizi de tüketir. Ruhunuzu besleyen ise bedeninizi de besler. Bedenimizin, zihnimizin ve kalbimizin yakıtı DNA'mızda değildir. Bu yakıtın kökeni ilahidir. Hakikat işte bu kadar sade ve sonsuzdur.

Bahsi geçen üç ruhsal gelenek ve medikal sezgi ilkelerinin ortak yönleri ise şöyle:

Kişinin ruhsal gücüne yanlış yön vermesi, bedeni ve hayatıyla ilgili sonuçlar doğurur.

Her insan bir dizi zorlukla karşı karşıya kalır. Bu zorluklar bizim Cennet'e dair sadakatimizi ölçen sınavlardır. Bu sınavlar fiziksel güç kaynaklarımızın bozulması, dağılması şeklinde gelir. Örneğin servet, aile, sağlık ya da dünyevi güç kaybı. Bu kayıplar kişiyi inancına dair bunalıma sokar ve "Neye ya da kime inanıyorum?" ya da "Ruhumu kimin veya kimlerin ellerine teslim ediyorum?" benzeri sorular sormasına neden olur.

Böyle büyük kayıplardan başka biri de, biz insanların daha derin anlam arayışına girmemize ve psikolojik ve ruhsal "yükselmenin" peşine düşmemize neden olan şey genellikle kişisel ya da mesleki deprem yaratan sağlık sorunları olur. Hepimiz bastığımız zemin ayaklarımızın altından kaymaya başlayarak kontrolümüzden çıktığında yukarıya bakarız.

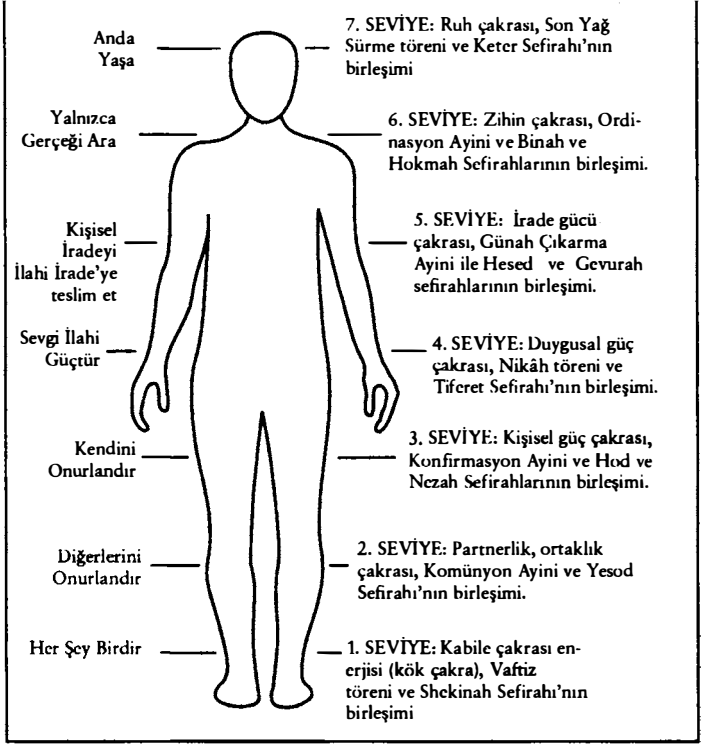
Kişinin ruhunu yanlış yöne gitmekten kurtarmak için geçmişi serbest bırakmak, ruhunu temizlemek ve şimdiki âna

dönmek istemesi gerekir. "Şimdi gerçekleşmekteymiş gibi inan" komutu Daniel'in Kitabı'nda bulunan ve içinde bulunulan anda görselleştirmek ya da dua etmek için kullanılan ruhsal bir komuttur.

İncelediğimiz üç ruhsal geleneğin hepsine göre fiziksel dünya ruhlarımızın öğrenme sürecine hizmet ediyor ve dünya hayatında karşı karşıya kaldığımız "sınavlar" olması gerektiği gibi düzenlenmiş bir kalıba uygun olarak karşımıza çıkıyor.

Çakra sisteminde (bakınız Şekil 5) her bir enerji merkezinde o enerji merkezine özgü belli bir güç depolanmaktadır. Bu güçler en yoğun fiziksel hallerinden en yoğun semavi ya da ruhsal güce doğru yükselirler. Hayatımızı yaşarken karşı karşıya kaldığımız zorlukların ya da sınavların da bu hizalanmayı izleme eğilimi göstermeleri oldukça dikkat çekicidir. Birinci, ikinci ve üçüncü çakralar fiziksel ya da dışsal güç konularına ayarlanmışlardır. Dördüncü, beşinci, altıncı ve yedinci çakralar ise fiziksel olmayan ya da içsel güçle ilgili konulara ayarlanmışlardır. Çakraları ayinler ya da On Emir'le hizaladığımızda, bilincimizi geliştirmemize yarayacak bir planla birlikte iyileşme sürecinde karşılaşmamız kaçınılmaz olan sınavlara dair simgesel bir haritayı ortaya koymakta olan şifanın ruhsal dilini de kavrarız.

ŞEKİL 5: BİYOLOJİK TASARIMIMIZDA BULUNAN İLAHİ GÜÇ


Anda Yaşa
7. SEVİYE: Ruh çakrası, Son Yağ Sürme töreni ve Keter Sefirahı'nın birleşimi
Yalnızca Gerçeği Ara
6. SEVİYE: Zihin çakrası, Ordinasyon Ayini ve Binah ve Hokmah Sefirahlarının birleşimi.
Kişisel İradeyi İlahi İrade'ye teslim et
5. SEVİYE: İrade gücü çakrası, Günah Çıkarma Ayini ile Hesed ve Gevurah sefirahlarının birleşimi.
Sevgi İlahi Güçtür
4. SEVİYE: Duygusal güç çakrası, Nikâh töreni ve Tiferet Sefirahı'nın birleşimi.
Kendini Onurlandır
3. SEVİYE: Kişisel güç çakrası, Konfirmasyon Ayini ve Hod ve Nezah Sefirahlarının birleşimi.
Diğerlerini Onurlandır
2. SEVİYE: Partnerlik, ortaklık çakrası, Komünyon Ayini ve Yesod Sefirahı'nın birleşimi.
Her Şey Birdir
1. SEVİYE: Kabile çakrası enerjisi (kök çakra), Vaftiz töreni ve Shekinah Sefirahı'nın birleşimi

Yedi Kutsal Gerçek

Dışsal Güç

Birinci Seviye: Birinci ya da Kabile çakrası (Kök çakra) (Muladhara), Vaftiz töreni ve Shekinah Sefirahı'nın birleşimi.

Bu üç arketipal güç tarafından oluşturulan güç, "*Her*

Şey Birdir" kutsal gerçeğini enerji alanımıza ve biyolojik sistemimize aktarır. Hepimiz hem birbirimize hem de hayatın bütününe bağlıyız. Hepimiz bu gerçeği onurlandırmayı öğrenmeliyiz. Bu üç arketipal güçten herhangi birine bağlanarak bu hakikatle bağlantı kurabiliriz. Kabile çakrası aile bağlarımızı onurlandırma ve kendimize ait içsel bir onur kodu oluşturma ihtiyacımızla rezone olur. "*Hepimizin Bir Olduğu*" gerçeğiyle ilk kez biyolojik ailemizde, "kan bağına" saygı duymayı öğrenerek karşı karşıya kalırız. Ayrıca aileniz size bağlı oldukları kilise ya da sinagog aracılığıyla "Hepimiz ilahi bir ailenin fertleriyiz. Hepimiz biriz" bilgisini de verebilir. Biyolojik ailenizle bağınız herkesle ve hayatla bağınızı simgeler. Thich Nhat Hanh'ın da söylediği gibi: "Biz iç içeyiz." Bu enerji bağını bozmak, örneğin bizden farklı olanların bizden düşük olduklarını düşünmek ruhumuzda ve dolayısıyla bedenimizde çatışma yaratır. "*Her Şeyin Bir Olduğu*" temel gerçeğini kabul edip buna göre davranmak evrensel ruhsal bir sınavdır.

Hıristiyan Vaftiz törenlerinde aile çift yönlü bir söz verir. İlk olarak aileye doğan yeni hayatın fiziksel sağlığına dair sorumluluk aile tarafından üstlenilir, ikinci olarak da tüm aile fertleri çocuğa ruhsal kuralları öğretme sorumluluğunu kabul eder. Bu sorumlulukları yerine getirmek çocuk için güçlü bir inanç temeli sağlar ve hayat boyu kimlere güvenebileceğine dair gerçekleri öğretir.

Ruhsal bir yetişkin için Vaftiz töreni simgesel olarak iki diğer konu daha içerir. Birincisi, ailemizi bize bu hayat süresinde öğrenmemiz gereken dersleri öğretmek üzere seçilmiş "ilahi bir seçim" olarak kabul etmeye ruhsal anlamda ihtiyacımız olduğu gerçeği. İkincisi, insan kabilesinin onurlu bir üyesi olarak yaşamak üzere kişisel sorumluluğu kabul etmeye ve bize nasıl davranılmasını istiyorsak başkalarına öyle davranmaya

ve bu gezegendeki yaşamın tamamına saygı duymaya söz veririz. Bu iki sözü yerine getirerek, aslında kendi vaftizimizi yaparak kendi hayatımızı onurlandırıyoruz. Bu sözün aksine davranır, örneğin ailemize olumsuzluklar atfedersek enerji sistemimizde büyük bir güç kaybı yaşarız çünkü bu davranışımız enerji sistemimize dair daha yüksek bir gerçeğe ters düşer.

"İlahi varlık" anlamına gelen Shekinah Sefirahı mistik İsrail topluluğunu yaratan ve koruyan İlahi bilinçtir. Daha simgesel ve evrensel bir perspektiften bakıldığında İlahi bilinç bütün insan ırkının bütün kabilelerini yaratır ve korur. Shekinah aynı zamanda İlahi olana açılan bir kapıdır: "İçeri giren bu kapıdan girmelidir" (Zohar 1: 7b) – Shekinah için olabilecek en uygun tanım budur herhalde çünkü bu Sefirah ilk çakra ya da kök çakra (kabile çakrası) ile eşleşmiştir. Ruhsal gerçeğe yükselmek için önce ailelerimizi ve tüm insan topluluklarını onurlandırmamız gerekmektedir.

İkinci Seviye: Eş ya da ortaklık çakrası (Svadisthana), Komünyon Ayini ve Yesod Sefirahı.

Bu üç arketipal gücün kuvvetler birliğinden meydana gelen güç "Birbirinize Saygı Gösterin" kutsal gerçeğini sistemimize aktarmaktadır. Ortaklık (partnerlik) çakrasından, evlilikten arkadaşlığa, iş ilişkilerine kadar tüm ilişkilerimizde dürüst ve saygılı davranma gücünü alıyoruz. Bu enerji tüm parasal ve yaratıcılıkla ilgili aktivitelerle rezone olduğundan özellikle aktiftir. Dürüst ve saygılı olmak sağlıklı olmak için bir gerekliliktir. Dürüstlüğümüzü bozduğumuzda ya da bir şekilde bundan ödün verdiğimizde ruhumuza ve fiziksel bedenimize zarar veririz.

Komünyon Ayini de Kutsal tasarımımız uyarınca "birliği paylaştığımız" her insanın hayatımızın bir parçası olduğunu simgeler. Birisiyle "ekmeğimizi paylaştığımızda" hepimizin

İlahi planın bir parçası olan ruhsal ailenin bir ferdi olduğumuzu ve hayatımızı zenginleştirmek için her birimizin bir diğerine ihtiyaç duymakta olduğunu anlatan simgesel bir hareket yapmış oluyoruz. Bu "birleşmelerin" bazılarının acı verici olması da ihtiyaç ve zorunluluktur. Çünkü hayatımızdaki herkes gelişimimize önemli bir katkıda bulunmak için oradadır. Sınavımız ise bu gerçeğin farkına varıp bununla yaşayacak kadar olgunlaşmaktır. Ruhsal perspektiften bakıldığında insanları düşman gibi görmek ya da insanın kendi kendisine düşman olması mümkün değildir. Negatif ilişkiler negatif enerji üretirler, bu da simgesel görüş gücünü bloke eder. Olumsuz bakış açısıyla görüp yorumlamayı seçtiğimiz bir biraraya gelişteki İlahi amacı göremeyiz.

Yesod Sefirahı ikinci çakrayı ya da toplum enerjisini simgeler. Yesod, hayatın tohumlarını saçma ihtiyacına dair dölleyici enerjiyi, enerjiden madde, olasılıktan biçim meydana getirmeyi temsil eden fallustur. Bu Sefirah'ta yaratım karşılıklı bir eylem olup hayatın pınarı doğal bir dualiteden fışkırmaktadır. Simgesel olarak Yesod, diğer insanlarla hayatın devamını sağlayan kutsal birleşmeler oluşturmaya dair ihtiyacımızı temsil eder. Ruhsal olarak diğer insanların içindeki kutsallıkla bağlantı kurmaya bir eşle ruhlarımızı birleştirmeye yönlendiririliriz. Mahremiyet yaşamak bir kutsal birleşme biçimidir ve Yesod Sefirahı bizi kutsal birleşme yaşamamızın mümkün olduğu insanlara doğru doğal bir şekilde çekilmemizi sağlar. Kutsal birliğe dair verdiğimiz sözlere saygı duymayı başaramadığımızda ya da vermiş olduğumuz sözü onursuzca çiğnediğimizde kendi ruhumuza zarar veririz. Hayat bazen bize sözleşmelerimizi ya da anlaşmalarımızı yeniden gözden geçirme şansı verir ve evliliklerde ve diğer birlikteliklerde boşanmalar meydana gelir. Boşanma eylemi özünde onur kırıcı bir eylem değildir

ancak bir sözleşmeyi ya da yemini bozma sürecinde nasıl davrandığımızın bilincinde olmamız gerekir.

Üçüncü Seviye: Kişisel Güç çakrası (Manipura), Konfirmasyon Ayini ve Hod ve Nezah Sefirahları.

Bu dört arketipal kuvvetin birleşiminden oluşan güç sistemlerimize "*Kendini Onurlandır*" kutsal gerçeğini aktarmaktadır. Bu dört arketipal kuvvetin tamamı bu seviyede bizi özgüven ve özsaygı geliştirmeye yönlendirir. Bu çakra, fiziksel bir tehdit sezdiğimizde bizi koruduğunu hissettiğimiz ve diğer insanların negatif enerjisine ve eylemlerine karşı bizi uyaran "hayatta kalma sezgimizin" çakrasıdır. İçgüdülerimizi önemsemediğimizde bu enerjiye zarar veririz.

Konfirmasyon Ayini'nin simgesel anlamı ise dönüşmekte olduğumuz *nitelikli* insanın sorumluluğunu kabul etmektir. Kendimizin bilincine varma süreci kısmen bir "inisiyasyon" deneyimi ya da "reşit olma" töreni gibi bir şeydir. Ruh böyle bir deneyimi ya da töreni yetişkinliğe geçmeye dair bir işaret kabul eder. Böyle bir işaretin eksikliği durumunda ise bilinçli ya da bilinçdışı bir izlenim veya eksiklik oluşur ve kendini psikolojik zayıflık olarak ortaya koyar. Bu zayıflık göstergelerinin bazıları şöyle sıralanabilir: sürekli başkalarının onayına ihtiyaç duymak; çeteler, tarikatlar ya da diğer zararlı gruplarla sağlıksız özdeşleşmeler içinde olmak; kendini takdir etmeyi beceremememek; birey olarak sağlıklı bir benlik bilinci geliştirememek. Kişinin kendi ruhundan sezgisel rehberlik hasat etmesi güçlü bir benlik algısına ve o benliğe saygı duymasına bağlıdır.

Özgüvenin iyileşme ve bedensel sağlığı koruma konusundaki rolü de bir o kadar önemlidir. Özsaygımızda eksiklik olduğunda diğerleriyle geçici ve kırılgan yakınlaşmalar yaşarız ve ilişkilerimiz bu yakınlıklarla sınırlı kalır. Davranışlarımız

yalnız kalma korkumuz tarafından yönlendirilir ve sürekli terk edilmekten korkarız. Kendimizi onaylamamız –bilinçli bir şekilde özsaygı geliştirmemiz ve bu onuru kabul etmemiz– sağlıklı bir bedene sahip olma konusunda hayati önem taşır.

Nezah Sefirahı'nın simgesel anlamı dayanıklılıktır – gücü ve canlılığı fiziksel bedenin ötesinde de koruma gücü anlamına gelir. Bu güç hayatı olduğu gibi kabul ettiğimizde uyanır. Hayatımızdaki eksikliklere odaklandığımızda ya da hayatı boş ve anlamsız gördüğümüzde ve bu olumsuzlukların meydana gelmesinde kişisel sorumluluğumuz olduğunu kabul etmeyi öğrenmemiz gerektiğinde bu gücü kaybederiz. Hod Sefirahı'nın simgesel anlamı ise azamet ya da bütünlüktür. Benliğin sınırlarını aşmamızı ve İlahi otoriteyle ruhsal bağlantımızı uyandırmamızı sağlayan bir enerjidir. Hod'un enerjisi hayatta sahip olunan her şeye ve hayatın kendisinin bir armağan olduğuna dair kabul ve şükran duygusu geliştirdiğimizde güçlenir. Nezah ve Hod insan bedeninin simgesel bacaklarıdır. Üçüncü çakranın dişil ve eril enerjileri bir araya gelerek içsel düaliteden ruhsal birleşim oluşturma ihtiyacını ortaya atarlar – ayrıca özgüvenimiz ve özsaygımız olmaksızın ne gerçek ne de simgesel anlamda asla kendi başımıza ayakta duramayız.

İçsel Güç

Dördüncü Seviye: Duygusal Güç çakrası (Anahata), Nikâh Ayini ve Tiferet Sefirahı'nın birleşimi.

Bu üç arketipal güç tarafından oluşturulan kuvvetler birliği, "*Sevgi İlahi Güçtür*" kutsal gerçeğini sistemimize aktarır. Bu enerji merkezi insan enerji sisteminin merkezi güç noktası ve iç dünyamıza açılan simgesel bir kapıdır.

Bu çakranın enerjisi, sevginin tek gerçek güç olduğu bilgisini

iletir. Sadece zihinlerimiz ve ruhlarımız değil, fiziksel bedenlerimizmde hayatta kalmak ve gelişmek için sevgiye ihtiyaç duyar. Başkalarına sevgisiz davrandığımızda bu enerjiyi bozarız. Diğerlerine ya da kendimize karşı olumsuz duygular beslediğimizde ya da bile isteye başka insanlara acı verdiğimizde kendi fiziksel ve ruhsal sistemimizi zehirleriz. Açık arayla insan ruhu için en kuvvetli zehir insanın kendisini ya da bir diğer insanı affedememesidir. Affedememek insanın duygusal kaynaklarını devredışı bırakır. Bu çakranın sınavı kendimizi ve diğerlerini sevme kapasitemizi artırmak ve affetme gücü geliştirmektir.

Nikâh Ayini ise simgesel olarak sevgiyi keşfetme sorumluluğu ve ihtiyacını hayatlarımıza taşır. Öncelikle kendimizi sevmeliyiz ve ilk evliliğimiz sembolik bir evlilik olmalı: diğerlerini şartsız sevebilip kabul edebilmek için önce kendi duygusal ihtiyaçlarımıza karşılık vereceğimize dair kendimizle anlaşmaya varmak. Kendimizi sevmeyi öğrenmek hepimizin sınavıdır; hiçbirimiz kendimizi severek doğmayız. Bunun için çalışmamız gerekir. Duygularımızı ihmal ettiğimizde sadece duygusal zehirlenme yaşamakla kalmaz bu zehri her türlü ilişkimize, özellikle de evliliğimize taşırız.

Tiferet Sefirahı bedenimizdeki güneşi ve kalbi temsil eder; bu enerji, hepimizin içinde şefkat, uyum ve güzellik enerjisi –sevginin huzur veren nitelikleri– olarak titreşir. Tiferet tarafından yayılan enerji, On Sefirah'ın İlahi niteliklerinin tümünü dengeler. Bizler doğamız gereği huzur ve uyum atmosferinde gelişip serpilen şefkatli varlıklarız. Bu enerjiler "kalbin hareketleri" ve duygusal gelişimimiz kadar fiziksel sağlığımız için de önemlidir. Kalp sevgi ve uyuma dair hayati önem taşıyan enerjilerle dolu olmadığında hiçbir miktarda para ya da güç ona huzur veremez. Boş bir kalp boş bir hayata neden olur ve bu da çoğunlukla hastalıkla sonuçlanır – hastalık uyumsuzlu-

ğun zihnin dikkatini çekmeyi umarak ortaya koyduğu somut bir ifadedir. Kalbi zorlayan davranışlar mutlaka düzeltilmelidir aksi takdirde herhangi bir iyileşme mümkün olamaz.

Beşinci Seviye: İrade Gücü çakrası (Vishuddha), Günah Çıkarma Ayini ve Hesed ve Gevurah Sefirahlarının birleşimi.

Bu dört arketipal güç tarafından oluşturulan kuvvetler birliği, "*Kişisel İradeyi İlahi İradeye Bırak*" kutsal gerçeğini sistemimize aktarır. Bu teslimiyet hayatımıza ruhsal tutarlılık getirmek için yapabileceğimiz en önemli şeydir. Hepimiz İlahi planda bulunan belli bir amaç için doğduğumuzun az çok farkında olarak yaşarız. Beşinci çakra bu farkındalığın ve İlahi planla temas kurma arzumuzun çakrasıdır.

Olgunlaştıkça hayatlarımızı kendi irademize göre yapılandırmaya çalışırız. Önce anne babamızdan ayrılırız, bağımsızlığımızı ilan ederiz ve meslek ediniriz. Sonra kaçınılmaz bir şekilde bazı olaylar ya da bunalımlar meydana gelir. Örneğin düşündüğümüz gibi bir iş bulamayız ya da evliliğimiz iyi gitmez veya bir hastalık gelir. Karşı karşıya kaldığımız sıkıntı ne olursa olsun, bizi planlarımızı başarıyla tamamlamamızı engelleyen içsel kaynaklarımızın sınırlılıklarıyla yüzleşmeye zorlayan bir durumla karşı karşıya kaldığımızı fark ederiz. Kendimizi engellenmesi mümkün olmayan bu tür bir durumun içinde bulduğumuzda ise bazı sorular sormaya başlarız: "Hayata ne yapmaya geldim?" Doğma amacım neydi?" gibi sorular irademizi İlahi plana göre düzenlememize zemin hazırlar – yapabileceğimiz en derin seçimi yaparız.

İnanç ve güvenle yapılan o tek seçim İlahi otoritenin hayatımıza girmesini ve çabalarımız başarıya, yaralarımız güce dönüşecek şekilde yeni düzenlemeler yapmasını sağlar. Kişisel irademizi İlahi iradeye teslim etme seçimini bilinçli olarak istemiş olsak da olmasak da bunu yapmak için sayısız fırsatla

karşılaşacağımız kesindir. Bu seçimi yapma dürtüsü "Tanrım sen bana yardım et. Her şeyi sana bırakıyorum, beni sen yönet" diyene kadar hayatlarında acıdan ve başarısızlıktan başka bir şey deneyimlememiş olan insanların yaşam öykülerinde –ve sınavlarında– açıkça görülmektedir. Bu teslimiyetlerini ise hayatlarını dolduran eşzamanlılıklar ile kalplerini dolduran yeni ilişkiler izler. Henüz Tanrı'ya teslim olup "her şeyimle sana aitim" diyen ve bundan pişman olan kimseyi tanımadım.

Günah Çıkarma Ayini ise simgesel olarak gerçeği çarpıtmanın doğamıza aykırı olduğu bilgisini hayatlarımıza taşır. Yalan söylemek hem bedene hem de ruha zarar verir çünkü insan enerji sistemi için yalan zehirdir. Ruh ve beden her ikisi de gelişmek için doğruluk ve dürüstlüğe ihtiyaç duyarlar. Bu sebeple başvurmuş olduğumuz tüm çarpıtmalardan kurtulma ihtiyacı hissederiz. Günah Çıkarma içimizdeki saygınlıktan yoksun her şeyin temizlenmesinin simgesel temsilcisidir. İrademizi yanlış kullanarak kendimize verdiğimiz zararı iyileştirir. Ruhu temizlemek iyileşme sürecinin en temel adımıdır. On iki adım programı gibi spiritüel psikoloji şifa programlarında günah çıkarma ve kişisel iradenin "kişiden daha yüce bir güce" teslim edilmesi başarı için en temel konudur. Psikoterapi de aslında çağdaş ve din unsuru içermeyen bir tür günah çıkarmadır. Günah Çıkarma kişiyi fiziksel dünyanın otoritesinden kurtararak yeniden İlahi âleme yönlendirir.

"Yücelik" ve "sevgi" anlamına gelen Hesed Sefirahı'ndan başkalarını incitmeyecek şekilde konuşma dürtüsünü ve bunu emreden ruhsal direktifi öğreniriz. Bu enerji niteliğini kullanarak iletişim kurmak çaba gerektirmeyecek kadar kolaydır. Gerçeği söylemediğimizde ise bu enerjiyi bozuyor ve kendimizi zehirliyoruz. Aslında yaptığımız yanlışları duymak karşımızdaki kişileri daha da çok incitecekse bunları açıklamamalıyız.

İtiraflarımız enerjimizi yeniden olumlu eylem ve davranışlara yönlendirmemizi ve olumsuzluk ve suçluluk duygusu içeren yüklerden özgürleşmemizi sağlayacak şekilde olmalılar. Diğerlerini ya da kendimizi eleştirmek için yaratılmadık, başkalarından rahatsızlık duymamızın tek nedeni korkudur. Başkalarını inciten sözler söylemek hem o kişileri hem de bizi zehirler ve fiziksel bedenimiz bizi bu zarardan sorumlu tutar. (Bu, Budizm'in "Sağ Konuşma" ilkesidir.) Doğuştan getirdiğimiz sorumluluk bilgisi olumsuz hareketlerimiz nedeniyle hissettiğimiz suçluluk duygusunun kaynağıdır, iyileşmek için günah çıkarmaya çalışmamız da bu yüzdendir.

"Yargılama" ve "güç" anlamına gelen Gevurah Sefirahı, sistemimize başka birini ya da kendimizi asla bilerek olumsuz bir şekilde yargılamamamız gerektiğine dair farkındalığını aktarır. Olumsuz yargılamalar hem bedende hem de dış dünyada olumsuz sonuçlar yaratır.

Altıncı Seviye: Zihin çakrası (Ajna), Ordinasyon (Yetkilendirme) Ayini ve Binah ve Hokmah Sefirahlarının birleşimi.

Bu dört arketipal güç tarafından oluşturulan kuvvetler birliği, "*Yalnızca Gerçeği Ara*" kutsal gerçeğini sistemimize aktarır. Karşılaştığımız gizemli soruların cevaplarını arama enerjisini Zihin çakramızdan alırız. İlahi yaratılışımız gereği "Neden?" sorusunu sorar ve dün bildiğimizden daha çoğunu bilmeyi isteriz. Bu çakradan yayılan enerji bizi sürekli gerçeği ve inançlarımızın doğruluğunu değerlendirmeye yönlendirir. Doğuşumuzdan itibaren, doğruluktan ve dürüstlükten yoksun birine ya da bir şeye inanmanın ruhumuzu ve bedenimizi kirlettiğini içgüdüsel olarak biliriz.

Hepimiz inandığımız şeyleri değiştirmemize ve bu yolla gerçeğe daha çok yaklaşmamıza neden olan koşullarla karşı karşıya kalırız. İnançlarımızı adım adım deneyimbedeneyim

geliştirip olgunlaşırız. Altıncı çakranın enerjisi, bıkıp usanmadan sürekli olarak bizi yanlış algılamalardan kurtulmaya yönlendirir. Bu enerjiye karşı gelerek aksi yönde hareket ettiğimizde daha derin gerçeklerin zihinsel alanımıza girmesini ve algılama sistemimizin sislerinin dağılmasını engelleriz.

Ordinasyon Ayini, sözlük anlamı olarak papaz olma yetkisi almak ve kutsal olanı aktarma görevini üstlenmektir. Hepimiz başkalarının hayatlarına değerli ve anlamlı katkılarda bulunmak ve yaptığımız şeyin kutsal olduğunu hissetmek isteriz. (Budizmde buna Sağ Eylem denir.) Ne iş yapıyor olursak olalım –şifacı, ebeveyn, bilim adamı, çiftçi, iyi arkadaş– İlahi enerjiye kanal olabiliriz. Birlikte yaşamakta olduğumuz ya da çalıştığımız insanlar kişisel ya da ruhsal gelişimlerine yaptığımız katkıları faydalı bulduklarında simgesel Ordinasyon elde etmiş oluruz. Birlikte yaşadığımız ya da birlikte çalıştığımız insanlara yargısız yaklaşmaya ve destekleyici olmaya çalışmak içimizde İlahi enerji için kanal açar. Bu destekleyiciliği ve sevgiyi çevrelerine yansıtan ve yayan insanlar simgesel olarak yetkilendirilmiş olurlar. İlahi dokunuşa aracı olurlar. Hepimizin rahipliğin çağdaş tanımına uygun olarak kutsal enerjiyi yansıtarak başkalarına hizmet etme ve böyle Kutsal bir kanal olma şansımız vardır.

Böyle bir ilahi enerji ve eylem aracısı olmamıza yardım etmek için Hokmah Sefirahı İlahi bilgeliğin desteğini, özellikle de insan mantığının bizi bir yere götürmediği zamanlarda bu bilgeliği düşünme yeteneğimize çağırma dürtümüzü sistemlerimize aktarır. Hokmah, doğrudan ayrılmamak ve hem kendimiz hem de ilişki kurduğumuz insanlar için en iyi sonuç verecek kararlar alırken mantık ve yargıyı dengelemeyi öğrenmemize yardım eder.

Binah Sefirahı, Hokmah Sefirahı'nın enerjisini destekleye-

rek insan mantığının genellikle sert köşeli olan enerjisine daha yumuşak daha duygusal bir İlahi anlayış getirir. Hokmah ve Binah, içsel bir rehberlik sistemi gibi hizmet vermek üzere bir araya gelmişlerdir. Bu birleşim bizi insan düşüncesinin sınırlarını aşma konusunda teşvik ederek tıpkı Hz. Süleyman'ın İncil'de bahsedilen hikâyesindeki gibi İlahi mantığın düşünce sürecimize nüfuz etmesini sağlayan bir zihinsel netliğe ulaşmamız için ilham verir.

Öğrenilmiş yargılama eğilimimizi ne kadar çok serbest bırakabilirsek zihnimizi, özü İlahi olan bir anlayışa o kadar çok açarız. İnsan mantığı yaşamlarımızdaki gizemlere asla cevap veremez. Olanların olmakta oldukları gibi olmalarının nedenine dair karmaşık soruyu mantıkla çözmek mümkün değildir. Hayata dair gerçek huzura ulaşmamız yalnızca olmakta olanlara insan mantığına uygun bir cevap bulmaya çalışmaktan vazgeçip İlahi mantığı kucaklayarak ulaşabilir. Bunun için: "Bilebileceğimi bilmemi ve ne kadar acı verirse versin her olayın ardında iyiliğin ortaya çıkabilmesini sağlayacak bir neden olduğuna güvenmemi sağla" diye dua edebiliriz.

Yedinci Seviye: Ruh çakrası (Sahasrara), Son Yağ Sürme Ayini ve Keter Sefirahı.

Bu üç arketipal güç tarafından oluşturulan kuvvetler birliği, "*Anda Yaşa*" kutsal gerçeğini sistemimize aktarır. Temelde ruhsal varlıklar olduğumuzdan ruhsal ihtiyaçlarımız da bedensel ihtiyaçlarımız ve sağlığımız kadar hayati önem taşımaktadır, hatta daha bile önemli olabilir.

Ruh çakrası bize ruhlarımızın sonsuz olduğunu söyler. Bizlerin fiziksel bedenlerimizden ibaret olmadığımız gerçeği insanın hayat deneyimlerinin bir parçası olan birçok sonlanma sırasında bizi rahatlatabilir. Bedenlerimizin kronolojik

zamanla ilişkisi sadece ruhlarımızın kendisinden özgürleşmeye çalıştıkları bir yanılsamadır. Düşüncelerimizin çok uzun süre geçmişte yaşamaları İlahi tasarımımıza uygun değildir. Böyle bir denge bozukluğu zamanı ambalajlayarak şimdiki zamanda yaşama yeteneğimize zarar verir ve günbegün ruhsal rehberlik almamızı engeller. Yalnızca geçmişin sır perdesini ortadan kaldırmaya odaklanmamız halinde bize sunulan rehberlik bize hiçbir şey ifade edemeyecektir. Tümüyle anda yaşadığımızda ise dünün gizemleri de yavaş yavaş ortaya çıkacaktır.

Ruhlarımız içgüdüsel olarak bu kutsal gerçeğe doğru çekilirler. Bu kutsal gerçekten bizi coşkuyla ayağa kaldıracak olan ilhamlar alırız. Kendimizden geçtiğimiz bu esrik anlarda ruhumuz bedenimizden daha güçlü olduğundan bedenimizin ruhumuzun komutlarına uyması mümkün olur ve gelişiriz – ve iyileşiriz.

Anda yaşama ihtiyacı Son Yağ Sürme Ayini tarafından da desteklenir. Bu ayin insanların ölümden önce ruhlarını serbest bırakmalarına yardımcı olmak için yapılmaktadır. Simgesel olarak bu kutsal tören hayatın çeşitli noktalarında yarım kalan işlerimizi tamamlamak için ruhumuzu geri çağırma ihtiyacımızı temsil eder. Bu ayinin enerjisi bize "ölüyü bizimle birlikte taşımamak" için geçmiş deneyimlerimizi serbest bırakabilme yeteneği kazandırır. Dolayısıyla bu kutsal törenin gücü ve sembolik anlamı yalnızca hayatın sonuyla sınırlı değildir. Biyolojik ve ruhsal olarak her şeyi tamamlamaya ihtiyaç duyarız ve bu ayinin kutsal enerjisini hatırlayarak bunu yapabilmemize yardımcı olmasını sağlayabiliriz. Her türlü travmatik ve acı verici deneyimden sonra daima geçmişi bırakabilmemize ve hayat yolumuzda ilerlememize yardımcı olan içsel rehberlik yardımı alırız. Geçmişi şimdiki zamandan daha canlı tutmayı seçtiğimizde yaşam gücünün akışını engel-

leriz. Bugün yaşanmakta olan her şeyi "geçmiş" aracılığıyla görmeye başladığımızda "içinde bulunduğumuz ânı" çarpıtıp bozuyor ve dolayısıyla bedenimizi ve ruhumuzu zayıflatıyoruz. Çok uzun süre "ölüyü bizimle birlikte taşımaktan" yorulup hastalanıyoruz.

Ebedi dünya ile bağlantımızın simgesi olan Keter Sefirahı'ndan ölümün var olmadığı, yalnızca hayatın var olduğu bilgisini alıyoruz. Bu dünyadan bizden önce ayrılmış olup da bir gün karşılaşmayacağımız bir kişi bile yok – bu, bize verilmiş İlahi bir sözdür. Bu kutsal gerçeğin gücü ve yarattığı konforla yaşamalıyız.

Bu yedi kutsal gerçeği bilerek doğduk. Aslında hepimiz bu yedi kutsal gerçeğin "biyolojik baskıları, versiyonlarıyız". Çocukken içinde yaşadığımız toplumların dini uygulamaları aracılığıyla bu bilgiler bize çeşitli biçimler altında öğretildi. Bize bilinçli bir şekilde öğretilmedikleri durumlarda bile içimizde otomatik olarak uyandılar – sezgilerimiz, zihinlerimiz, hayatın doğal düzeni aracılığıyla bu bilgileri aldık. Büyüyüp olgunlaştıkça bu gerçeklerin içeriklerini daha net ve derinlikli olarak anlamaya başlar ve verdikleri mesajlara gittikçe daha fazla karşılık verebilir, içerdikleri simgesel bilgileri yorumlayarak arketipal mesajları daha iyi alabiliriz.

Farklı dini geleneklere ait kutsal öğretilerin içermekte oldukları gerçekler aslında bizi ayırmaktansa birleştirmek için varlar. Edebi yorumlamalar ayrılıklara neden olurken simgesel yorumlamalar –hepsinin aynı ruhsal yapıya dair olduğunu anlatan simgesel anlatımlar– bir araya getirirler. Dikkatimizi dış dünyadan iç dünyaya kaydırdığımızda simgesel bakmayı ve görmeyi öğreniriz. Hepimizin aslında aynı olduğumuz ve karşı karşıya kaldığımız ruhsal sınavların da aynı olduğu gerçeğiyle

yüz yüze geliriz. Dışsal farklılıklarımız yalnızca fiziksel özelliklerimizden ibaret geçici yanılsamalardır. Hepimizin içinde aynı olanı aradıkça simgesel görüş içimizde bizi yönlendirecek gücü kazanmaya başlar.

Hindu, Budist, Hıristiyan ve Yahudi ruhsal gelenekleri ortak kutsal gerçekleri içerecek şekilde bir araya getirildiklerinde güçlü bir rehberlik sistemi ortaya çıkar.

Bölüm II'de yedi çakra içerdikleri güç açısından anlatılarak bu gücü kaybetmemize neden olan korkulara da özellikle değinilerek detaylı bir şekilde açıklanmakta. Söz konusu satırları okurken "ruhunuzu kimin eline teslim ettiğiniz" üzerine düşünerek okuyunuz ve kendi üzerinizde çalışın.

BÖLÜM I I

Yedi Kutsal Gerçek

Çakra sistemini medikal sezgilerimi kullanarak çalışırken daha iyi anladım. (*)

(*) (Çakra sisteminin çok çeşitli yorumları vardır. Perspektiflerine katıldığım yazarlardan bazıları şöyle: Joseph Campbell'in *The Mythic Image* (Princeton Yayınları, Princeton, 1974) en yaygın kabul edilen anlatımlardan biridir. Ben-ötesi filozofu Dr. W. Brugh Joy da *A Map for the Transformational Journey* (Dönüşümsel Yolculuk Haritası) (Tarcher/Putnam, NewYork 1979) adlı kitabında çakralarla uğraşır. Barbara Ann Brennan ise çakraları kendi enerjetik şifa uygulamasında kullanmakta ve bunu *Işığın Elleri* (Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field (Bantam, 1987) adlı kitabında anlatmaktadır. Harish Johari ise *Çakralar: Dönüşümün Enerji Merkezleri* (Destiny Books, 1987) adlı kitabında derin ruhsal yorumlar yapmaktadır.

Bu kitabı siz okuyucularımla paylaşmak, sizleri zihnime ve laboratuvarıma almak gibi bir şey. Size gelince; yalnızca kalbinize ve ruhunuza doğru gelen bilgiyi alın ve gerisini geride bırakın.)

Bölüm II'de çakraları sırayla tek tek açıklıyorum. Böylece her bir çakranın kendine özgü niteliklerini, anlamını ve içeriğini daha iyi anlayacaksınız. Bir hastalığı enerji tıbbı bakımından analiz ettiğimde, hastayı fiziksel semptomları, zihinsel alışkanlıkları, ilişkileri, beslenme düzeni, ruhsal deneyimi ve kariyerini de ele alarak baştan sona inceliyorum. Siz de enerji sistemiyle ilgili çalışırken aynı kurala sadık kalın. Eksiksiz bir enerji taraması, söz konusu fiziksel hastalığın konumuna bakılmaksızın yedi çakranın yedisini de içermeli, ayrıca hastanın hayatı da tüm yönleriyle taramaya dahil edilmelidir.

Çakraları okurken birçok insanın enerji kaybetmesine neden olan konuların birinci, ikinci ve üçüncü çakralarla ilgili

sıkıntılar olduğunu göreceksiniz. Hastalıkların çoğunun bu üç çakradaki enerji kaybından kaynaklanması tesadüf değildir. Kalp hastalığı ya da göğüs kanseri gibi bedenin üst kısmında meydana gelen hastalıkların bile *enerji* kökenlerinin izi çoğunlukla evlilik, ortaklık, aile ya da meslek gibi alt üç çakrayla ilgili meselelerin stres kalıplarına kadar sürülebiliyor. Kin ve öfke gibi duygular bizi fiziksel olarak bel altından vururlar. Örneğin, göğüs kistleri ve göğüs kanserinin arkasındaki temel duygu, incinmişlik, üzüntü ve genellikle yetiştirilme ve fiziksel ve duygusal bakımla ilgili yarım kalmış duygusal meselelerdir. Büyütülme ve fiziksel ve duygusal bakım dönemi ilişkilerin sağlığıyla ilgili olmakla birlikte ilişkiler aslında öncelikli olarak birinci ve ikinci çakraları ilgilendiren konulardır. Dolayısıyla, bir insanın neden hasta olduğunu tümüyle anlamak için çakraların –hepsine değilse bile– çoğuna başvurulmalıdır.

Sistemlerimizde dolaşımda bulunan birçok karmaşık enerjinin içinde açık ara en karmaşık olanı ilk çakradır çünkü bu kök çakra bedenin enerji merkezinin başlangıcı ya da köküdür.

Lütfen burada belirtilmekte olan sorun ve hastalıkları şöyle yorumlayın: Burada listelenmekte olan herhangi bir duygusal sorunun negatif aşırı uçları buradaki çakraların tanımında belirtilen fonksiyon bozukluklarının gelişiminde fazlasıyla etkili olabilir.

Enerji Anatomisi

ÇAKRA	ORGANLAR
1	Fiziksel beden desteği
	Kuyruk sokumu
	Bacaklar, kemikler
	Ayaklar
	Rektum
	Bağışıklık sistemi
2	Cinsel organlar
	Kalınbağırsak
	Omurganın alt kısmı
	Pelvis
	Apandisit
	Mesane
	Kalça Bölgesi
3	Karın Boşluğu
	Mide
	İncebağırsaklar
	Karaciğer, safra kesesi
	Böbrekler, pankreas
	Dalak
	Belkemiği

ZİHİNSEL, DUYGUSAL KONULAR	FİZİKSEL FONKSİYON BOZUKLUKLARI
Fiziksel aile ve grup güvenliği ve emniyeti	Kronik bel ağrısı
Yaşamın gerektirdiklerini sağlayabilme yeteneği	Siyatik
Hakkını savunma yeteneği	Varis
Kendini rahat hissetme yadırgamama	Rektal tümörler/kanser
Ailevi ve toplumsal kurallar ve düzen	Depresyon
	Bağışıklıkla ilgili hastalıklar
Suçlama ve suçluluk duygusu	Kronik bel ağrısı
Para ve cinsellik	Siyatik
Güç ve kontrol	Jinekolojik hastalıklar
Yaratıcılık	Leğen kemikleri ve bel ağrısı
İlişkilerde etik/ahlaklı, dürüst ve saygılı olmak	Cinsel potansiyel
	İdrar yolları sorunları
Güven	Artrit (Eklem romatizması)
Korku ve tehdit altında olmak	Gastrit ya da on iki parmak ülseri
Özgüven, onur	Kolon/bağırsak problemleri
Özsaygı	Pankreas Diyabet
Kendinin ve başkalarının bakımını üstlenme	Kronik ya da akut sindirim bozukluğu
Karar verme sorumluluğu	Hepatit ve böbreküstü bezi bozukluğu
Eleştirilmeye hassasiyet	Karaciğer bozukluğu
Kişisel onur	Hepatit ve böbreküstü bezi bozukluğu

ÇAKRA	ORGANLAR
4	Kalp ve dolaşım sistemi Akciğerler Omuzlar ve kollar Kaburgalar ve göğüsler Diyafram Timüs bezi
5	Boğaz Tiroit Nefes Borusu Boyun omurları Ağız Dişler ve Damaklar Yemek borusu Paratiroit bezi Hipotalamus
6	Beyin Sinir sistemi Gözler, kulaklar Burun Hipofiz bezi Beyin epifizi
7	Kas sistemi İskelet sistemi Deri

ZİHİNSEL, DUYGUSAL KONULAR	FİZİKSEL FONKSİYON BOZUKLUKLARI
Sevgi ve nefret	Damar tıkanıklığına bağlı kalp yetmezliği
İçerleme, acı, yas ve öfke	Kalp krizi (Miyokard enfarktüs)
Benmerkezcilik	Mitral kalp kapakçığı bozukluğu
Yalnızlık ve sorumluluk	Kalp büyümesi
Bağışlama ve merhamet	Astım/alerji
Umut ve güven	Akciğer kanseri
Para ve cinsellik	Bronkopnömoni (bir çeşit zatüree)
	Omuzlar, sırt
	Göğüs kanseri
Seçim yapma ve irade gücü	Boğazda gıcık
Kendini ifade etme	Kronik bel ağrısı
Hayallerinin peşine düşmek	Ağız ülserleri
Kişisel yaratıcılık gücünü kullanmak	Damaklarla ilgili sorunlar
Bağımlılık, yargılama ve eleştiri	Şakak kemiği ve alt çeneyle ilgili sorunlar
İnanç ve bilgi	Skolyos
Karar verme kapasitesi	Larenjit
	Bezelerin şişmesi
	Tiroit problemleri
Özdeğerlendirme	Beyin tümörü/hemoraji
Gerçek	Felç
Yeterlilik duygusu	Körlük/sağırlık
Başkalarının fikirlerine açık olma	Omurganın tamamıyla ilgli sorunlar
Deneyimler aracılığıyla öğrenme yeteneği	Öğrenme bozukluğu
Duygusal zeka	Felçler
Hayata güvenme beceresi	Enerji bozuklukları
Değerler, etik kurallar ve cesaret	Mistik depresyon
Hümanist olmak	Fiziksel bir rahatsızlığa bağlı olmayan
Özverili olmak	Kronik yorgunluk, bitkinlik
Büyük resmi görme yeteneği	Işığa, ses ve diğer çevresel faktörlere aşırı hassasiyet
İnanç ve ilham	
Ruhsallık ve adanmışlık	

1. BÖLÜM

Birinci Çakra: Kabile Gücü

Birinci çakranın (kök çakra) ya da Kabile çakrasının enerjisi *kabile gücünden* gelir. "*Kabile*" sözcüğü yalnızca aile sözcüğünün eşanlamlısı olmakla kalmayıp aynı zamanda bir arketip de olduğundan yaygın tanımının ötesinde bazı çağrışımlar ve yan anlamlar da taşır. Arketipsel olarak kabile sözcüğü grup kimliği, grup gücü, grup iradesi ve grup inanç kalıpları gibi kavramları da çağrıştırır. Bütün bu anlamlar birinci çakramızın enerji içeriğini oluşturur. Birinci çakramız bizi topraklar. Burası kimliğimizin oluşumunu ve aynı coğrafi konumu paylaştığınız insanlarla ilgili aidiyet duygumuzu destekleyen ailemize ait geleneksel inançlarla bağlantımız buradan sağlanır.

Birinci çakranızın enerjisine bağlanmak için dikkatinizi birkaç dakika süreyle sizde kabileye ilişkin duygusal karşılığı olan duyguları tetikleyen bir şeylere odaklayın:

- Milli marşınızı dinlemek
- Askeri bir tören ya da gösteri izlemek
- Olimpiyatlarda altın madalya alan bir sporcunuzu izlemek
- Sevdiğiniz birinin nikâhına şahit olmak
- Bir çocuğa sizin adınızın verildiğini öğrenmeniz ve ben-

zeri örnekleri kullanabilirsiniz.

Böyle bir deneyiminize odaklandığınızda bedeninizde bu odaklanmanıza cevap veren bölge Kabile çakranızdır.

Konumu: Kuyruksokumu (coccyx).

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Omurga, rektum, bacaklar, kemikler, ayaklar ve bağışıklık sistemi.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Birinci çakra duygusal ve zihinsel sağlığın temelidir. Duygusal ve psikolojik stabilitenin ilk kaynağı ya da başlangıç noktası aile birimi ve erken dönem sosyal çevredir. Çoğul kişilik bozukluğu, obsesif kompülsif bozukluk (OKB), depresyon ve alkolizm gibi zararlı kalıplar çeşitli zihinsel hastalıklar ailedeki fonksiyon bozukluklarından kaynaklanırlar.

Simgesel/algısal bağlantı: Birinci çakra enerjisi mantığa, düzene ve yapısal bir oluşuma duyduğumuz ihtiyaçla kendini gösterir. Bu enerji bizi beş duyumuza yönelterek zamanda ve mekânda yönlendirir. Çocukken fiziksel dünyayı beş duyumuz aracılığıyla algılar ve öğreniriz. Birinci çakra enerjisinin hayatımızı simgesel olarak yorumlamakta bazı sıkıntıları vardır çünkü algılamaları beş duyumuz aracılığıyla yapmamız olayları görünen değerleriyle ele almamıza neden olur. Büyüyüp olgunlaşıncaya kadar olayların ve ilişkilerin simgesel anlamlarını araştırmayı beceremeyiz.

Sefirah/ayin bağlantısı: Shekinah Sefirahı kelime anlamı olarak mistik İsrail toplumunu ifade eder ve tüm insanlığa dair ruhsal toplulukları ve Gaia olarak bilinen yerküre enerjisinin dişi ruhunu simgeler. Vaftiz töreninin simgesel anlamı ise kişinin hayat yolculuğuna başlaması için en uygun kabile olarak ilahi bir kararla seçilmiş olan kutsal biyolojik ailesini onurlandırmaktır.

Başlıca korkular: hayatta kalma korkusu, gruptan dışlanma

korkusu, fiziksel düzeni kaybetme korkusu

Başlıca güç kaynakları: kabile/aile kimliği, bağlanma ve kabilenin saygı kuralları, kişiyi fiziksel dünyaya bağlanma ve güven konularında destekleyen sadakat ve aidiyet duygusu.

Kutsal Gerçek: İlk çakranın kutsal gerçeği, "Hepimiz Biriz" gerçeğidir. Bu hakikati öğrenir ve kabile ya da grup dinamikleri aracılığıyla yaratıcı gücünü keşfederiz. Bu çakra hayatın tamamına bağlı olduğumuz ve yaptığımız her seçimin ya da benimsediğimiz her inancın hayatın bütününü etkilemekte olduğu mesajını iletir. Shekinah Sefirahı'nın simgesel anlamı da hepimizin tek bir ruhsal topluluğun parçası olduğumuzdur. Ruhsal gelişimimizin ve biyolojik sağlığımızın bir parçası olan bu kutsal gerçek kendisini onur, sadakat, adalet, aile ve grup bağları, topraklanmış olmak, ruhsal bir temele sahip olma ihtiyacı ve hayatta kalmak için fiziksel gücü kullanma yeteneği konularıyla ifade eder.

Ailemizde ya da kabilemizde hayata adım atarken "*Hepimizin Bir*" olduğunu keşfetmeye başlarız. Bir kabilenin bir parçası olmak öncelikli ihtiyacımızdır çünkü hayatta kalmak için yiyecek, barınak ve giysi gibi temel ihtiyaçlarımız bakımından tamamıyla içine doğduğumuz topluma bağlı oluruz. Toplumsal varlıklar olarak enerji bakımından birlikte yaşamak, birlikte öğrenmek, birlikte olmak, birbirimize ihtiyaç duymak üzere tasarlandık. Biyolojik kabilemizden iş arkadaşlarımızla birlikte ait olduğumuz kabileye ve arkadaşlarımızla aramızdaki bağlara kadar her türlü kabile çevremiz bize bu gerçeğin yaratıcı gücünü keşfedebilmek için ihtiyaç duyduğumuz temel fiziksel ortamı sunar.

Kabile Kültürü

Hiçbirimiz hayata bilinçli bir irade gücüne sahip bilinçli bir "birey" olarak doğmayız. Bu kimliği çok daha sonra çocukluktan yetişkinliğe kadar basamaklardan geçerek geliştiğimizde elde ederiz. Hayata bir kabilenin bir parçası olarak kabilemizin güçlü ve zayıf yanlarını, inançlarını, batıl inançlarını ve korkularını benimser ve böylece kabile bilincimize ve kolektif irademize bağlı kalmış oluruz.

Ailemiz ve diğer toplumsal birimlerle etkileşimimiz bize bir inancı diğer insanlarla paylaşmanın gücünü öğretir. Ayıca bir gruptan ve grubun enerjisinden dışlanmanın ne kadar acı verici olabildiğini de öğreniriz. Ahlak kurallarını ya da etik kodları kuşaktan kuşağa taşıyarak paylaşmanın gücünü de öğreniriz. Bu davranış kuralları kabilenin çocuklarına gelişimleri boyunca rehberlik ederek aidiyet ve onur duygusu hissetmelerini sağlar.

Kabile deneyimleri bizleri enerji bakımından birbirimize bağladığına göre, "hepimiz kardeşiz" gibi bilgece algılar ya da "On üç sayısı uğursuzluk getirir" gibi batıl inançlar da aynı şeyi yapıyor demektir.

Kabile gücü ve kabile gücüyle ilgili tüm konular enerji bakımından immün sistemimizle (bağışıklık sistemimiz) ve ayrıca bacaklarımız, kemiklerimiz, ayaklarımız ve rektumumuzla da bağlantılıdır. Simgesel bakış açısıyla bakıldığında kabile sisteminin grup için yapmakta olduğu şeyi immün sistemimiz bedenimiz için yapar: Bedenin tamamını dış etkilerin olası zararlarından korur. Bağışıklıkla ilgili sorunlar, kronik ağrı ve iskelet sistemiyle ilgili diğer sorunlar enerji düzleminde kabileye ilişkin kişisel sorunlar tarafından aktive edilirler. Kabileye dair zor sınavlar öncelikle birinci çakramızdan güç

kaybetmemize ve –söz konusu sınavların aşırı stres yüklenmesi halinde– nezleden lupusa kadar değişen çeşitli bağışıklık sistemi hastalıklarına duyarlı hale gelmemize neden olur.

Kabile çakrası hem olumlu hem de olumsuz grup deneyimleriyle bağlantımızı temsil eder. Örneğin hastalık salgınları olumsuz grup deneyimleridir. Kişisel birinci çakramızın korku ve tutumlarının kültürümüzün toplumsal "birinci çakrasının" korku ve tutumlarıyla aynı olması halinde enerji düzleminde o salgına yatkın hale geliriz. Virüslerden kaynaklanan salgınlar ve diğer salgınlar hem kültürel kabilemizin güncel sosyal meselelerinin hem de sosyal kabilenin "bağışıklık sisteminin" sağlığının yansımasıdır. Bu nokta çok önemli ve akılda tutulması gereken temel konudur çünkü her birimiz birinci çakra tutumlarımız aracılığıyla kültürümüze ve kültürümüze dair tutumlara bağlıyız.

1930 ve 1940 yılları arasında görülen çocuk felci hastalığı salgını, sosyal kabilenin enerji kapasitesini ortaya koyan dramatik bir örnektir. 1929 Ekim'inde Amerikan ekonomisi çökmüş ve tüm ulusu etkileyen Büyük Buhran başlamıştı. Amerikan halkı hissettiklerini anlatmak için gazetecisi, politikacısı, işçisi, patronu, kadını erkeğiyle aynı tanımlamada birleşmişti. Hepsi de ekonomik felaket yüzünden "topal" kalmış, sakatlanmış gibi hissettiklerini ifade etmişti.

1930'ların başlarında ise çocuk felci hastalığı ortaya çıktı – bu, tüm ulusun toplumsal olarak kendilerini topal kalmış hissetmelerinin simgesel göstergesiydi. İster korku yoluyla ister deneyim yoluyla ekonomik açıdan sakatlandıklarını daha fazla hissedenler enerji düzleminde polio virüsüne daha yatkın hale geldiler. Çocuklar kabile enerjisini daha fazla benimsediklerinden Amerikan çocukları tıpkı ekonomik rahatsızlık gibi bu viral hastalıktan da en çok etkilenenler oldular.

Hepimiz Biriz: Bütün bir kabilenin tamamı korkuyla enfekte olduğunda o enerji kabilenin çocuklarına kadar ulaşarak onları da kapsar.

Bu topal olma hali Amerikalıların kabile ruhuna öyle hızlı işlendi ki Amerikan seçmeni kendisine polio virüsü tarafından topal kalmış bir başkan seçti. Franklin D. Roosevelt hem fiziksel zayıflığın hem de yenilmez bir dayanıklılığın yaşayan simgesiydi. Amerikan kabile ruhunu iyileştirmek için II. Dünya Savaşı gibi bir fiziksel güç deneyiminin ve fiziksel kabile olayının yaşanması gerekti. Kahramanlık ve kabile birliği algısı işgücü talebindeki ani artışla desteklendi ve kabile üyelerinin onur, güç ve gurur algılarını tamir etti.

Savaşın sonunda Amerika küresel liderlik rolünü geri kazanmıştı. Aslında Amerika Birleşik Devletleri özgür dünyanın *lideri* olmuştu çünkü nükleer silahlar geliştirmiş ve bu nükleer silahlar bu kültürün "Kabile çakrasını" fazlasıyla güç ve onur duygusuyla donatmıştı. Kabile çakrası sözcüleri bir kez daha söz alarak iyileşen kültürlerinin ekonomik anlamda "ayakları yere basar" durumda olduğunu ilan ettiler. İyileşen kabile ruhunu yansıtan bu bilinç değişikliği ile polio virüsü artık alt edilebilirdi. Nihayet kabilenin ruhu ve tutumu virüsten güçlüydü. Jonas Salk'ın 1950'lerin başlarında çocuk felci (polio) aşısını bulması rastlantıdan öte bir şeydir.

Aynı dinamiğin daha güncel bir örneği de HIV virüsü ile ilgili yaşananlardır. Bu virüs Amerika Birleşik Devletleri'nde daha çok uyuşturucu kullananlar, fahişeler ve eşcinsellerde görülmektedir. Rusya ve birçok Afrika ülkesinde ise hayat kalitesi hayatta kalmalarına ancak yetecek düzeyde olan insanlar arasında yaygındır. Latin Amerika'ya gelince bu bölgede HİV virüsü çok eşli cinselliği tercih eden erkeklerle evli orta sınıf kadınları etkilemektedir. Bahsi geçen bu erkekler eşcinsel

olmayıp diğer erkeklerle seks yapmayı "maço" bir aktivite olarak görüp uygularlar. Bu virüse maruz kalanlar sebebi her ne olursa olsun üyesi oldukları kabilenin ortak yaklaşımının kurbanı olurlar.

İster cinsel tercihler nedeniyle olsun, ister parasızlık ya da sosyal statü yoksunluğu nedeniyle olsun şu veya bu şekilde herkes bir şeyin ya da bir diğerinin kurbanı olduğundan, bu kurban bilinci kabile kültürüne güçsüzlük *duygusu* olarak yansır. Bu Latin Amerikalılar kendilerini korumalarının mümkün olmadığına inanırlar. HİV pozitif Latin Amerikalı kadınlar –başarılı erkeklerle evli olanlar bile– kocalarının bu davranışını sorgulayamazlar çünkü henüz kadınların fikirlerine değer verecek düzeyde olmayan kültürleri buna izin vermez. Simgesel bakış açısıyla değerlendirmek gerekirse HIV virüsü Amerika Birleşik Devletleri'ne kurban konumunun gündemde olduğu ve toplumda hâkimiyet sağladığı bir dönemde girmiştir. Ülkemizin kültürel enerjisi birilerinin kendisini değersiz hissetmesi pahasına birilerinin kendisini güçlü hissetme ihtiyacından dolayı boşa harcanmıştır. Bunun ardından biyolojik bağışıklığımızla ilgili sınavların gelmesi doğaldır.

Kişisel birinci çakramızın sağlığını korumamız kişisel kabile meselelerimizle ilgilenmemize bağlıdır. Örneğin diyelim ki kendimizi toplum tarafından kurban edilmiş gibi hissediyoruz, o zaman bu negatif algıyla başa çıkmamız gerekir çünkü aksi takdirde bu algı bize enerji kaybettirir. Bunun için terapi desteği alabiliriz, bir meslekte başarılı olabiliriz, durumumuzun daha simgesel bir değerlendirmesini yapabilir ya da toplumsal yaklaşımları değiştirecek aktif politik çalışmalar yapabiliriz. Kültürel kabilemizden ümidi kesmemiz enerjimizi bozarak "*Hepimiz Biriz*" kutsal gerçeğinin iyileştirici gücüne erişmemizi engelleyen bitmez tükenmez bir iç çatışma içinde olmamıza

neden olur.

Kabilelerimiz bizi "dünyadaki" yaşamla tanıştırır. Bize dünyanın hem güvenli hem güvensiz, hem zengin hem yoksul, hem eğitimli hem cahil, hem bir şeyler alınacak hem verilecek bir yer olduğunu öğretir. Ayrıca kabilelerimiz kendi algılarına göre doğru buldukları gerçekleri de bize iletirler – örneğin yaşamakta olduğumuz bu hayatın birçok hayatımızdan biri olduğunu ya da sadece tek bir hayatımız olduğu bilgisini bize aktarırlar. Diğer dinlere, etnik gruplara ve ırklara karşı yaklaşımımızı da kabilemizden miras alırız. Kabilelerimiz düşünce süreçlerimizi "aktive" ederler.

"Almanlar son derece programlıdır" ya da "İrlandalılar hikâye anlatmakta ustadır" gibi etnik genellemeler duymayanınız yoktur. Hepimize Tanrı'nın ya da görünmeyen âlemin bizimle iletişim kurma biçimine dair bir şeyler anlatılmıştır. Örneğin "Kimseye bela okuma, döner dolaşır sana gelir" ya da "Asla kimseyle alay etme, yoksa Tanrı seni cezalandırır" gibi yaklaşımlar duymuşuzdur. Ayrıca "Erkekler kadınlardan daha akıllıdır", "Erkek çocuklar sporu kız çocuklar bebeklerle oynamayı sever" gibi cinsiyetçi bilgileri özümsemiş olmamız da oldukça kuvvetli bir olasılıktır.

Miras aldığımız kabile inançları gerçekle kurgunun bir araya gelmesiyle meydana gelmiştir. "Öldürmek günahtır" gibi birçok yaklaşım sonsuz evrensel değerleri yansıtır. Bazıları ise evrensel hakikat niteliğine sahip değildir ve daha mahalli özellikler taşıyor olup "*Hepimiz Biriz*" kutsal gerçeğine zarar verecek şekilde kabileleri birbirinden ayırmayı, ayrı tutmayı hedeflerler. Ruhsal gelişim sürecimizdeki sınavlar bizi olumlu kabile etkilerine sahip çıkıp olumsuzlardan kurtulmamız konusunda sınarlar. Spiritüel gücümüz ancak kabile öğretilerinin sınırlamalarının ötesini görebildiğimizde ve daha derin bir

gerçeğin peşine düştüğümüzde gelişir. Simgesel farkındalığa doğru kaydettiğimiz her ilerleme enerji sistemimizi ve biyolojimizi olumlu etkiler. Ayrıca yaşamın kolektif yapısına –yani evrensel kabilemize– pozitif enerji katkısında da bulunmuş oluruz. Bu ruhsal olgunlaşma sürecini "ruhsal homeopati" olarak görün.

İnanç Kalıplarının Enerji Bakımından Sonuçları

Ailevi inançlar "doğruluklarına" bakılmaksızın bir miktar enerjiyi etkileyerek hareketlerimizi yönlendirirler. Her inancın, her eylemin bir sonucu vardır. İnanç kalıplarını insan topluluklarıyla paylaştığımızda o topluluklar tarafından meydana getirilen fiziksel olaylara ve enerjiye de katılmış oluruz. Bu ise "*Hepimiz Biriz*" kutsal gerçeğinin simgesel bir ifadesidir. Seçimlerde desteklediğimiz aday kazandığında enerjimizin ve fiziksel desteğimizin onun kazanmasına yardımcı olduğunu hissederiz, dahası, o kişinin bizim kaygılarımızı temsil edeceğine de inanırız – bu da *"Hepimiz Biriz"* gerçeğindeki birliğin gücünü fiziksel olarak deneyimleme yollarından biridir.

Carl Jung bir yazısında, *olumsuz* bir grup eyleminde bulunan bireyler kişisel rol ve eylemlerinin sorumluluğunu nadiren üstlendikleri –o da eğer üstlenirlerse– için grup zihninin "en düşük" bilinç biçimi olduğunu belirtmiştir. Bu gerçeklik "*Hepimiz Biriz*" gerçeğinin gölge yanıdır. Aslında yazılı olmayan kabile kuralları sorumluluğu takipçilerin değil liderlerin aldığını söyler. II. Dünya Savaşı'nın ardından oluşturulan Nürnberg mahkemeleri, kabilelerde sorumluluğa dair sınırlamaların klasik bir örneğidir. On bir milyon insanın (altı

milyonu Yahudi ve diğer beş milyonu diğer ırklardandı) katlini yönetip uygulayan Nazi sanıklar mahkemede "sadece emirlere uyduklarını" söyleyerek kendilerini savunmuşlardır. O sırada kabilelerinin sorumluluklarını yerine getiriyor olmaktan dolayı kendileriyle gurur duyduklarına hiç şüphe yoktur ama duruşmalarda bunun kişisel sonuçlarını kabul edemediler.

Kişinin birleştirilmiş inançların gücü karşısında –doğru ya da yanlış– kabilesinden farklı görüş bildirmesi ya da davranması zordur. Bizlere kabilemizin, sosyal değerlerine, giyim tarzına ve yaklaşımına uygun, kabile tarafından onaylanacak seçimler yapmamız öğretilir. Bu uyum, simgesel anlamda kişisel iradeyle grup iradesinin birleşimini yansıtır. İçinde kendinizi ruhsal, duygusal ve fiziksel olarak rahat hissettiğiniz bir gruba ya da bir aileye ait olmak güçlü bir duygudur. Böyle bir birlik bizi güçlendirir ve enerji düzleminde kişisel gücümüzü ve yaratıcı etkimizi kuvvetlendirir – ve grupla uyumlu seçimler yaptığımız sürece de devam eder. Yaratmak üzere birleşiriz.

Aynı zamanda içimizde kişisel gücümüzü ve otoritemizi keşfetmek üzere doğuştan gelen bitmez tükenmez bir yaratıcı yeteneklerimizi keşfetme arzusu vardır. Bu arzu *bilinçli* olma mücadelemizin arkasındaki itici güçtür. İnsan olarak evrensel yolculuğumuz da gücümüze ve gücümüzü nasıl kullanacağımıza dair bilinçlenmeye dairdir. Seçim yapma gücünün ardındaki sorumluluğun bilincine varmak bu yolculuğun özüdür.

Enerji perspektifinden bakıldığında bilinçli olmak güç gerektirir. Kendi kişisel inançlarımızı değerlendirmek ve artık gelişimimizi desteklemeyen inançlarımızdan ayrılmak aşırı derecede zorlayıcı ve çoğunlukla fazlasıyla acı vericidir. Değişim hayatın doğasında vardır ve içsel ve dışsal değişim süreklidir. İçsel olarak değiştiğimizde bazı inanç kalıplarından vazgeçer, bazılarını güçlendiririz. İlk sorguladığımız inanç

kalıpları kabileye dair olanlardır çünkü ruhsal gelişimimiz enerji sistemimizin yapısına uygun olarak ilerler ve temizliği en eski ve en temel inançlardan başlamak üzere aşağıdan yukarıya doğru yaparız.

İnançlarımızı değerlendirme ihtiyacı, ruhsal ve biyolojik bir gerekliliktir. Fiziksel bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun gelişip serpilmesi için yeni fikirlere ihtiyaç vardır. Örneğin bazı kabileler egzersiz ve sağlıklı beslenmeye dair çok az şey bilirler, ta ki içlerinden biri hastalanıncaya kadar. Hastaya yeni bir fiziksel egzersiz planı ve beslenme düzeni önerildiğinde ise diğer aile üyeleri kendilerine tümüyle yabancı farklı bir gerçeklikle tanışır ve kişisel sağlıkları için beslenme ve bedensel egzersizlerin iyileştirici gücünü takdir etmeyi öğrenmek gibi daha bilinçli seçimler yapmaları ve bu sorumluluğu üstlenmeleri gerektiğini kavrarlar.

Simgesel açıdan baktığımızda hayatımıza dair sıkıntılarımız bize artık kişisel gelişimimize hizmet etmeyen inançlarımızı serbest bırakmaya ihtiyacımız olduğunu ifade ederler. Değiştirmek ya da durağan kalmayı seçmek arasında bir seçim yapmak zorunda olduğumuz bu noktalar en çok zorlandığımız yerlerdir. Her yeni yol ayrımı – ister yeni bir sağlıklı yaşam uygulamasına uyum sağlamak zorunda kalmış olalım, ister yeni bir ruhsal deneyim yaşamamız gerekmiş olsun– yeni bir değişim döngüsüne girdiğimiz anlamına gelir. Değişim, kaçınılmaz bir şekilde alıştığımız insan ya da yerlerden ayrılarak hayatın bir diğer aşamasına doğru hareket etmekte olduğumuz anlamına gelir.

Çalışma gruplarımda karşılaştığım birçok insan iki dünya arasında sıkışmış oluyor: serbest bırakmaları gereken eski dünyalarıyla içine girmeye korktukları yeni dünya. Daha "bilinçli" olmaya doğru çekiliriz ama aynı zamanda bu –sağlığımız, mesleğimiz, davranışlarımız ve düşüncelerimize dair– kişisel

sorumluluk almamızı gerektirdiği için bir yandan da bizi ürkütür. Hayatımızın bir alanında bile sorumluluk üstlenmeyi kabul ettikten sonra artık davranışlarımıza özür bulmak için "kabile mantığına" sığınmamız mümkün olmayacaktır.

Kabile bilincinde kişisel sorumluluk açıkça tanımlanmış bir halde varlık göstermediğinden kabile ortamında kişisel seçimlerin sonuçlarından kaçınmak çok daha kolaydır. Kabile sorumluluğu aslında hayatlarımızın *fiziksel* alanlarını etkiler ve bireylerin finansal kaynaklarından, toplumsal meselelerinden, ilişkilerinden ve mesleklerinden sorumlu olduklarını ifade eder. Kabile bireylerinin miras aldıkları tutumların kişisel sorumluluğunu üstlenmelerini gerektirmez. Kabile mantığına göre "Ailemdeki herkes böyle düşünüyor," diyen birinin önyargılarını mazur görmek mümkündür. Bu tür mazeretlere eşlik eden konfor alanından vazgeçmek ise aşırı derecede zordur. Hayatınız boyunca kaç kez "Herkes öyle yapıyor, ben neden yapmayayım?" dediğinizi düşünün bir. Bu kaçamak "*Hepimiz Biriz*" kutsal gerçeğinin en kabataslak ifadesi olup vergi kaçakçılığından zinaya ve satıcıya bozuk param kalmamış diyerek eksik ödeme yapmaya kadar her türlü ahlakdışı sorumluluktan yan çizmek için yaygın olarak kullanılır. Ancak ruhsal olarak bilinçli bireyler kabile mantığını kullanmayı bırakırlar. Onlara göre vergi kaçırmak bile isteye yapılan bir hırsızlıktır, zina ise evlilik yeminini kasten bozmak demektir ve satıcıya eksik ödeme yapmak o mağazadan ürün çalmakla eşdeğerdir.

İyileşmenin başlayabilmesi için genellikle önce kişinin kabile önyargılarına bağlılıklarının incelenmesi gerekir. Beni arayarak yorgunluktan bitip tükendiğini söyleyen ve kendisiyle ilgili bir değerlendirme yapmamı isteyen Gerald adında bir danışanım olmuştu. Enerji alanını tararken bağırsağında kötü huylu bir tümör olduğu izlenimini aldım. Ona daha önce

hiç tıbbi test yaptırıp yaptırmadığını sordum. Bir an tereddüt ettikten sonra kendisine kolon kanseri tanısı konulduğunu söyledi. Gerçekten iyileşebileceğine inanmak için yardımıma ihtiyacı olduğunu da sözlerine ekledi. Benliğinin bir parçası üyesi olduğu kabilenin kanserle ilgili yaklaşımından ayrılmaya çalışıyordu çünkü ailesinde daha önce kanser olan herkes ölmüştü ve ne o ne de ailesi kanserin iyileşebileceğine inanıyordu. Destek alabileceği çeşitli yöntemlerle ilgili konuştuk çünkü görselleştirme yöntemiyle pozitif tutumlar geliştirilmesini sağlayan birçok terapi yöntemi var. En önemlisi de Gerald'ın üyesi olduğu kabile tutumuyla arasındaki enerji bağının en az hastalığın kendisi kadar ciddi bir sorun olduğunu sezgisel olarak kavraması oldu. Gerald iyileşme süreci boyunca kendisini kabilesinin inanç kalıplarından kurtarmasına yardımcı olacak terapi desteklerinden faydalandı. Kendisine açık tüm imkânları heves ve istekle denedi.

Zehirli Kabile Gücüne Meydan Okumak

Kabilemizden sadakati, onuru ve adaleti öğreniriz. Bunlar mutluluğumuz, kişisel ve toplumsal sorumluluklarımız açısından temel ahlaki tutumlardır. Hepsi de birinci çakranın kutsal gerçeğini, bu çakrayı simgeleyen ayini ve Sefirah'ı ifade ederler: "*Hepimiz Biriz*". Ancak bu değerler dar bir çerçevede yorumlanmaları halinde sınırlayıcı ve zehirli de olabilirler.

Sadakat

Sadakat, kabile üyelerinin özellikle kriz dönemlerinde güve-

nebilecekleri bir içgüdü, yazılı olmayan bir yasadır. Kabile gücü sisteminin bir parçasıdır ve çoğunlukla sevgiden bile daha etkilidir. Sevmediğiniz bir aile ferdine karşı sadakat hissedebilirsiniz, ayrıca kişisel olarak tanımasanız bile sizinle aynı etnik kökenden insanlara karşı da sadakat hissedebilirsiniz. Ait olduğu grubun sadakat beklentisinin birey üzerinde inanılmaz büyük bir gücü vardır, özellikle de bu sadakat beklentisi o kişi için çok değerli bir insanla ya da çok önem verdiği bir hedefle çeliştiğinde.

Kronik yorgunluktan şikâyetçi genç bir adam için yaptığım okumada bacaklarının simgesel olarak doğduğu şehirde olduğunu sezdim; birinci çakrası bedeninin alt kısmından ve ruhundan doğduğu şehre resmen enerji gönderiyordu. Bedeninin geri kalanı ise onunlaydı, yani yaşamakta olduğu yerdeydi ve kronik yorgunluğunun nedeni de bu bölünmeydi. Bu izlenimimi kendisine söylediğimde ailesi kendine fazlasıyla bağımlı olduğundan aslında asla doğduğu şehirden ayrılmak istemediğini ama çalıştığı şirket tarafından transfer edildiğini söyledi. Ona işini sevip sevmediğini sordum. "Eh işte," dedi. Ona işten ayrılıp evine geri dönmesini önerdim, kaybedecek fazla bir şeyi yoktu. İki ay sonra ondan bir mektup aldım. Konuşmamızdan birkaç gün sonra istifasını verip bir hafta içinde evine geri dönmüştü. Kronik yorgunluğu geçmişti ve hâlâ iş bulamamış olmasına rağmen kendini çok iyi hissediyordu. Sadakat bilinçli olduğunda topluluk kadar bireye de hizmet eden bir anlaşma, güzel bir kabile özelliğidir. Kişinin kendini koruma becerisini zora sokan aşırı uç noktalardaki sadakat ise kişinin kendisini kurtarması gereken bir inanç kalıbıdır. Aşağıdaki satırlarda anlatılmakta olan öykü temel kabile değerlerinin nasıl ihlal edildiğini ve Vaftiz Ayini'nin simgesel ifadesini anlatan bir örnektir.

Tony otuz iki yaşındaydı ve Doğu Avrupa göçmenlerindendi.

Yedi çocuklu ailesi Amerika Birleşik Devletleri'ne taşındığında henüz beş yaşındaydı. Anne ve babası bu ülkede bir ev kurmakla geçen ilk yıllarında yiyecek dahil olmak üzere ailenin ihtiyaçlarını karşılamakta çok fazla zorluk çekmekteydiler. Tony sekiz yaşındayken yerel bir şeker dükkânında küçük işlere koşturmak üzere çalışmaya başladı.

Tony'nin ailesi haftada fazladan on dolarlık bir gelire fazlasıyla minnettardı. İki ay kadar sonra çocukları eve neredeyse haftada yirmi dolar getirmeye başlamıştı ve kendisiyle gurur duyuyordu. Anne ve babasının onun aileye yaptığı bu katkıyı ne kadar çok takdir ettiklerini görebiliyordu. Ancak bu takdir dinamiğinin oluşmasının ardından dükkân sahibi Tony'e cinsel tacizde bulunmaya başladı. Bu tacizler belli belirsiz fiziksel temaslarla başlamıştı ve gitgide o pedofili hastası küçük çocuğu tümüyle kontrol eder hale gelmişti. Sonunda Tony öyle bir teslim olmuştu ki her gece adamı arayıp her şeyin hâlâ "ikisinin sırrı" olarak kaldığına dair güvence verir olmuştu.

Bu çifte yaşantı devam ettikçe Tony'nin psikolojik durumu gittikçe hassaslaştı. "Şeker adamla" bu sıkı fıkılığın ahlaka uygun olmadığını biliyordu ama ailesinin her ay eve getirdiği neredeyse yüz doları bulan paraya güvendiğini de biliyordu. Sonunda Tony annesine aylık kazancını elde etmek için dükkânda yapmak zorunda kaldığı şeylerden –fazla ayrıntıya girmeden– bahsedecek cesareti buldu. Annesinin tepkisi ise bir daha böyle şeylerden bahsetmesini yasaklamak oldu. Annesi Tony'ye aile fertlerinin onun bu işte çalışmasına muhtaç olduklarını da söyledi.

Tony on üç yaşına gelene kadar şekerci dükkânında kaldı. Bu tacizin etkileri Tony'nin öğrenciliğine kadar uzandı. Zar zor lise ikiye kadar geldi ve on beş yaşında okulu bıraktı. Hayatını kazanmak için amele olarak inşaat işçiliğine başladı.

İçki de hayatına aynı dönemde girdi.

Alkol, Tony'nin uğradığı cinsel taciz kâbusunu bastırmasına ve sinirlerini yatıştırmasına yardımcı oluyordu. Her akşam işten sonra içmeye başladı. On altı yaşına geldiğinde artık tecrübeli bir sokak dövüşçüsü ve mahalle kabadayısı olmuştu. Yerel polis kendisini kavga çıkarmaktan ve küçük ölçekli vandalizm nedeniyle defalarca evden almaya gelmişti. Ailesi içmesini engellemeye çalışsa da Tony bunu başaramıyordu. Bir gece içki âleminden sonra arkadaşları Tony'yi sarhoş bir halde eve getirdiklerinde Tony anne babasına ve kardeşlerine kendisini "şeker adamdan" kurtarmadıkları için öfkeyle haykırdı. Annesinin tacizden babasına bahsettiğini biliyordu çünkü Tony'yi işten almamış olmalarına rağmen diğer erkek kardeşlerinin o dükkâna gitmelerini yasaklamışlardı. Sonrasında ise kardeşlerinin de olan biteni anladıklarını ve onun da bu durumdan zevk aldığını ima ederek olayı oyuna çevirdiklerini fark etmişti.

Yirmi beş yaşına geldiğinde Tony kendi küçük inşaat şirketini kurdu. Dört adamdan oluşan ekibiyle birlikte çevredeki evlerde tamirat yapmaya başladılar. O dönemde içkisi ona paranoya atakları geçirtecek kadar arttı; çevresinde şeytanların dolaştığına ve ona kendisini öldürmesi gerektiğini söylediklerine inanıyordu. Yirmi dokuz yaşına geldiğinde şirketini ve evini kaybetti. Bunlarla başa çıkmak içinse tümüyle alkole sarıldı.

Ben ise Tony'yle yeniden çalışmaya başladıktan sadece bir ay kadar sonra tanıştım. Evimin yanında bir evde tamirat yapmaya gelmişti. Tanışmamız tümüyle tesadüftü. İş başında küçük ekibini yönetirken bile içki içiyordu. Bununla ilgili fikrimi söylediğimde bana "Benim yaşadıklarımı sen yaşasaydın sen de içerdin," dedi. Ona bakar bakmaz bedeninin duruşun-

dan çocukken tacize uğradığını anladım. Ona çocukluğundan bahsetmek isteyip istemediğini sordum. Nedense bana açıldı ve hayatının o karanlık sayfaları bir bir ortaya dökülüverdi.

Tony'nin geçmişine dair o konuşmadan sonra birkaç kez daha buluştuk. Onu dinlerken ailesinin ona yardım etmeye çalışmayışının uğradığı cinsel tacizin kendisinden daha çok acı verdiğini anladım. Aslında ailesi artık onu alkolik olarak görüyor ve sürekli tekrar tekrar hayata yenilmesini bekliyorlardı. Ailesinin ihaneti onu mahvediyordu. İlginç bir şekilde şeker adamı affetmişti. Asıl yarım kalan meselesi ailesiyle arasındaydı.

Tanışmamızdan iki ay sonra Tony alkol tedavisi görmeye karar verdi. Tedavisini tamamladıktan sonra tedavi programındaki terapi seanslarının faydasından bahsetmek için beni aradı. Artık sıranın ailesiyle ilgili olumsuz duygularını halletmeye geldiğini biliyordu.

Grup terapilerinde uzlaşma çoğunlukla yarım kalan meselelerinizle ilgili kişilerle yüzleşme ve onların karşısında yaralarınızı iyileştirme biçiminde meydana gelir. En iyi durumlarda, yaraladığınız kişiden af dilersiniz ve bir tür yenilenme ve kapanış yaşanır. Ancak Tony ailesinin kendisine ihanet etmiş olmasını asla kabul etmeyeceğini biliyordu. Anne ve babası her şeyden önce hikâyeyi dinlerken bile çok fazla utanırlardı. Bunca yıl sonra, onun o zamanlar para kazanmak için katlanması gerekenleri bildiklerini kabul etmeleri imkânsızdı. Bu yüzden Tony kendini dualara adadı ve psikoterapiyi hiç kesmeden sürdürdü.

Ayıklığı ve dualara yönelerek dindar bir şekilde sürdürdüğü yaşantı bir yılı aştığında bana ailesine duyduğu öfkenin gittiğini söyledi. Ona inandım. Anne ve babasının yeni bir ülkede çok az parayla hayatta kalamayacaklarından korkuyor

olmalarının belki de verebilecekleri tek kararı vermelerine neden olduğunu düşündüğünü söyledi. Ailesiyle bağlarını yenilemek için çaba gösterdi ve yeni işi büyüdüğünde ailesi onun başarılarından gururla bahsetmeye başladı. Tony için bu, onların uzun yıllar önce olanlardan dolayı özür dilemesi anlamına geliyordu.

Tony ailesini affedebilmiş ve onları kendi içinde keşfettiği gücün kaynağı olarak görebilmişti. Aforoz edilmekten iyileşmeye, sevgiye ve kabule uzanan yolculuğu Vaftiz Ayini'nin simgesel anlamını ortaya koyuyor.

George adında bir diğer adam ise çalışma gruplarımdan birine karısının zoruyla katılmıştı. Tipik bir katılımcı değildi. Kendisini tanıtırken "gözlemci" olarak katıldığını, bütün bu hokus-pokusun kendisinin değil karısının ilgi alanı olduğunu işin başında bize bildirmek istemişti.

Çalışma grubuna insan enerji sistemiyle ilgili bilgi vererek başladım. O sırada George bulmaca çözüyordu. Konuşmamın tutumlar ve fiziksel sağlık bölümünün bir kısmında uyukladı. Molada George'a bir fincan kahve götürdüm. "Bir şeyler içmenizi sağlayabilir miyim?" dedim. Öğrencilerimin gözlerini açık tutmalarını tercih ettiğimi söylemeye çalıştığımı anlayacağını umuyordum.

Moladan sonra birinci çakrayı ve birinci çakranın kabile etkisini anlatmaya başladım. George biraz açılmış görünüyordu. Önce bunun sebebinin kafein olduğunu düşündüm ama erken dönem programlamalarının biyolojik yapımız üzerindeki etkilerinden bahsederken George yorum yaparak "Yani bizimkilerin söylediği her şeyin hâlâ bedenimde olduğunu mu söylüyorsun?" dedi. Sesi iğneleyiciydi, demek ki konuyla ilgili bir şeyler iç dünyasında bir şeylere temas etmişti.

Ona anne babasının söylediği her şeyin hâlâ enerji alanında

olmayabileceğini ama birçok şeyin kesinlikle orada olduğunu söyledim. "Örneğin, anne ve babanızın yaşlanmakla ilgili sözlerine dair hangi anılara sahipsiniz?" diye sordum. George'un yakın zaman önce 60 yaşına bastığını biliyordum.

Tüm çalışma grubu katılımcıları çıt çıkarmadan George'un cevabını bekliyordu. Bu ilgiyi fark eder etmez neredeyse çocuksu ama son derece öz güvenli bir şekilde "Bilmiyorum. Bunu hiç düşünmedim," dedi.

"Peki o zaman şimdi düşün," diyerek sorumu tekrarladım. George'un eşi cevabı George'un yerine vermek isteğiyle sandalyesinin ucuna kadar gelmişti. Ona "buna yeltenme bile" der gibi bir bakış attım ve kadıncağız geriye yaslandı.

"Ne diyeceğimi bilmiyorum. Annem ve babam bana her zaman çok çalışmamı ve para biriktirmemi çünkü bu paranın bana yaşlılığımda kendime bakmak için lazım olacağını söylerlerdi," dedi.

"Ne zaman yaşlanacaksın?" diye sordum. George buna cevap veremedi. Sorumu değiştirerek yeniden sordum: "Annen ve baban ne zaman yaşlandı?"

"60'larına geldiklerinde tabii ki," dedi.

"Demek ki sen de 60'larına geldiğinde yaşlanmış olduğuna karar vereceksin," dedim.

"Herkes 60'lı yaşlarında yaşlanır," diye cevap verdi George. "Hayatın düzeni bu. Bu yüzden altmışlarımızda emekli oluyoruz. Yaşlandığımız için," dedi.

George'un yorumları çerçevesinde bir öğleden sonra tartışması açıldı. George hep yaşlılığın 60 yaşında başladığına inandığını çünkü bu mesajın anne ve babası tarafından sürekli güçlendirildiğini ve ikisinin de yetmiş yaşını görecek kadar uzun yaşamadıklarını grupla paylaştı.

Doğru olmamakla birlikte üzerimizde "gücü" olan bir inanç

kalıbını fişten çekmenin ne anlama geldiği üzerinde konuştuk. George, ben ve eşi dahil olmak üzere herkesi şaşırtarak bağlamı hemen kavradı ve biri ona yeni bir oyuncak almış gibi bu yeni oyuncağa sarıldı: "Bir fikrin senin söyleminle fişini çektiğimde o düşüncenin artık benim hayatımı etkilemeyeceğini mi söylemek istiyorsun?"

George'un eşine bakarak "Ben artık yaşlanmak istemiyorum, sen istiyor musun?" diye sormasıyla beklenen an gelmiş oldu. Eşi hem gülüyor hem ağlıyordu – çalışma grubunun tamamı aynı haldeydi. Bense hâlâ George'un konuyu nasıl bu kadar hızlı "yakaladığına" dair bir açıklama bulamıyorum. Yaşlanmasının asıl sebebinin altmışında yaşlanacağına inanıyor oluşu olduğunu kavrar kavramaz olayı bitirdi. Birinin olan biteni bu kadar hızlı ve derinden kavradığına çok az şahit oluyorum. George toplumun yaşlılık kavramı tarafından yönetilmeyi bırakıp kendi içsel yaşlılık anlayışıyla hareket etmeye başladığından beri hayatın keyfini çıkarıyor.

Onur

Bir kabile sadece sadakatle birbirine bağlanmaz, onur da bu bağlılığın önemli bir unsurudur. Her kabilenin kendine özgü onur kuralları vardır ve bu kurallar bütünü dini ve etnik geleneklerin ve ritüellerin bir araya gelmesinden meydana gelir. Vaftiz töreni ya da kabile kutsaması gibi diğer ritüeller yeni üyeleri enerji olarak grubun spiritüel gücüne bağlar. Onur duygusu içimizde güç titreşimleri yaratır ve kan bağımız olan ve etnik ilişkilere sahip olduğumuz kişilerle hizalanmamızı sağlayarak bize sözümüzü tutmayı ve kabilemizle uyum içinde hareket etmeyi öğretir.

Onur genellikle sağlıkla ilgili bir bileşen olarak görülme-

mekle birlikte ben artık onurun neredeyse sevgiye bile eşit olabilecek temel unsurlar arasında olduğuna inanıyorum. Onur duygusu ruhsal ve biyolojik sistemlerimize, bağışıklık sistemimize ve kemiklerimize ve bacaklarımıza çok güçlü ve pozitif bir enerji katar. Onur duygusu olmadan bir insanın kendi için gururla ve asaletle ayağa kalkması imkânsız değilse bile çok zordur çünkü davranışları ve seçimleri konusunda referans olabilecek bir iskelete sahip olmadığından kendine ve diğerlerine güvenemez.

Onur duygusu bir kabilenin üyelerine temel kabile törenlerinden biri olan evlilik ritüelinde öğretilenlerden biridir. Ailesinin son üyesi olan bir kadının söylemiş olduğu gibi: "Babam ölürken benden bir çocuk doğuracağıma dair söz vermemi istedi. Ona evlenmek istediğim bir adam bulamadığımı söyledim. Son sözleri, 'Kiminle evlenirsen evlen ama aileyi devam ettir,' oldu."

Evli çiftler davranış biçimleriyle ahlak standartlarını sonraki kuşaklara öğretirler. Zina yasaktır; ancak zina yapmış olan kabile büyükleri çocuklarına yetişkin olduklarında bu yasağı çiğneme izni vermiş olurlar. Baba ailesini destekler ama sorumluluklarını bırakıp giden bir baba çocuklarını çok yıpratılmış bir sorumluluk ve fedakârlık anlayışıyla baş başa bırakır. Bizlere başkalarına karşı saygılı davranmamız öğretilir ama birbirlerine saygı göstermeyen anne babalar saygısız yetişkinler olarak büyüyen çocuklar yetiştirirler. Onurlu bir davranışın ne olduğuna dair stabil ahlaki tanımlardan yoksun büyüyen çocuklar kendileri için dengeli bir hayat yaratmayı beceremezler.

İster kendinize ister başkasına söz verip tutabilmeyi becerebilmelisiniz. Bir şeyi tamamlayabileceğiniz ve anlaşmalarınıza saygı duyacağınız konusunda kendinize güvenebilmelisiniz. Siz kendinize güvenmezseniz çevrenizdeki herkes ve her şey

geçici ve dayanıksız görünür çünkü bu sizin kendi içinizde hissettiğiniz şeydir. Bir keresinde bir erkek danışanım "Annem ve babamın yaşadığı gibi yaşamak istemiyorum; sürekli birbirlerine yalan söylüyorlar. Ama bir şekilde bunu onlardan miras aldığımı da düşünüyorum sanki aynı koşullar söz konusu olduğunda ben de yalan söylerim gibi geliyor," demişti. Kişisel saygı ve onur yoksunluğu kişisel sınırları aşarak kabileye ve toplumun geneline kadar uzanır.

Bir çalışma grubunda Sam ile tanıştım. Hikâyesini tüm açıklığıyla grupta paylaştı. Baba figüründen yoksun olarak yoksulluk içinde büyümüştü. Çaresizce çabalayarak lider olma isteğinin peşinde koşuyordu. Bir çete lideri olmaya bile razıydı, bu bile ona bir tür onur duygusu yaşatıyordu. Uyuşturucu satışı çetesi lideri olarak haftada neredeyse 75 000 dolar kazanmaktaydı. Devasa paralar kazanmasını sağlayan "elemanlarından" oluşan bir ekibi vardı.

Bir gün arabasıyla yolda giderken radyoda bir sohbet programına denk geldi. Kanalı değiştirmek için radyoya uzandığı sırada konuk konuşmacı meleklerin varlığıyla ilgili bir yorum yaptı. Herkesin bir koruyucu meleği olduğunu ve bu meleğin bizi ve tüm hareketlerimizi izlediğini söylüyordu. Daha sonra Sam bu olayı anlatırken şöyle söyledi: "O konuşmayla ilgili daha fazla bir şey duymak istemiyordum ama birden büyükannemin bana küçükken beni koruyan meleklerle ilgili anlattıklarından başka bir şey düşünemez oldum. O kadın radyoda o sözleri söyleyene kadar o hikâyeleri tümüyle unutmuştum."

Sam o sırada uyuşturucu teslimatına gitmekteydi ve o an meleğinin yapmakta olduğu şeyi izlediği aklına dank etmişti: "O gün boyunca düşünebildiğim tek şey ölünce geçinmek için nasıl para kazandığımı nasıl açıklayacağım sorusu olmuştu."

Hayatında ilk kez nasıl başa çıkacağını bilmediği bir sorunla

karşı karşıya kalmıştı. "Benden para bekleyen bir sürü adam vardı ve ben onlara 'Hey millet, artık işleri değiştiriyoruz çünkü bizi izleyen meleklerimiz var ve onları kızdırmamalıyız,' diyemezdim. İçlerinde çok sert tipler vardı ve bu durumdan nasıl kurtulacağımı bilemiyordum."

O radyo programından birkaç gün sonra, bir gece Sam arabasıyla bir elektrik direğine çarptı ve bacakları ve belinden ağır yaralandı. "Elemanları" ona işi devam ettireceklerine dair söz verdiler ama Sam bu kazayı hayatının yönünü değiştirmek için bir fırsat olarak gördü. Doktorları ona bacaklarının yeniden güçlenmelerinin uzun zaman alacağını, bunun uzun ve ağır ilerleyen bir süreç olduğunu ve hayatının geri kalanında kronik ağrılarla uğraşabileceğini söylediler. Bunun üzerine Sam şifa –ve melekler– üzerine kitaplar okumaya başladı.

"İçime sokaklara tekrar dönmezsem bacaklarımı iyileştirebilecekmişim gibi bir his doğdu. Adamlarıma artık bu baskıyı kaldıramayacağımı söyledim ve nedense bana inandılar. Herhalde bunu benim payımı da paylaşacakları için yaptılar ve bu da benim işime geldi. Olabildiğince kısa süre içinde mahalleden taşındım ve yeni bir hayata başladım."

Sonunda Sam farklı bir "çeteye" katıldı – bu grup, akşamları mahallede bir araya gelen gençlik grubu YMCA idi. Kendini onlara yardım etmeye ve geçmişte kendi yaşadığı hayata benzer bir hayat yaşamalarını önlemeye adadı. "Şimdi eskiye göre çok daha az para kazanıyorum ama inanın bana bu hiç önemli değil. Bana yetiyor. Bu çocuklarla görüştüğümde bana hayallerinden bahsediyorlar ve onlara her şeyin mümkün olduğunu söylüyorum çünkü bunun doğru olduğunu biliyorum. Ayrıca onlara yaptıkları işten gurur duymalarının ne kadar önemli olduğunu da anlatıyorum ve bazen de onlara meleklerinden söz ediyorum. Bu çocuklar bana hayatımın bir

amacı olduğunu hissettiriyorlar. Bunu daha önce hiç hissetmemiştim ve ayrıca şunu da söyleyeyim, bu duygu insanı sattığım uyuşturuculardan çok daha iyi uçuruyor. Hayatımda ilk kez insanın ruhunun tepeden tırnağa arınmasının ve kendisiyle gurur duymasının ne demek olduğunu anladım."

Sam artık birlikte çalıştığı çocuklara onur duygusuna dair esin veren farklı bir "çetenin lideri" olmuştu.

O kazadan beri Sam topallayarak yürüyor ama yürüyor. Şaka yollu bir serzenişle "Topal bir ayakla yere daha sıkı basacağım kimin aklına gelirdi ki?" diye kendi kendine takılmaktan da geri kalmıyor. Kendi deyimiyle söylemek gerekirse hâlâ acılar içinde kötü günler geçirdiği oluyor ama hayata sonsuz coşku ve neşeyle katılıyor. Kendisiyle bağlantı kuran herkese esin vererek hayatı gerçekten sevmesinden kaynaklanan özgüvenini çevresine yayıyor. Bense, Sam'in kendine özgü yaşam amacını keşfetmesinin iyileşmesini hızlandırdığından eminim.

Adalet

Bizi adalet kavramıyla kabilelerimiz tanıştırır: "Göze göz, dişe diş" ya da "Kendine yapılmasını istemediğin şeyi başkasına yapma" öğütleri veya "Ne ekersen onu biçersin. Etme bulma dünyası" gibi karma yasaları bu tanıştırılmaya dair ifadeler arasında sayılabilir. Kabile adaleti toplumun düzenini sağlayarak korur ve özetle şöyle söyler: Bir nedeni ya da amacı olmayan zararlı eylemlerden intikam alma arayışı içinde olmak doğrudur. Kişinin kendisini ya da ailesini korumak için gereken her şeyi yapması meşrudur. Koruma ya da intikam konularında diğer aile bireylerinin eylemlerini desteklemek doğrudur. Kişisel çıkarlarımız için aile fertlerinden birini riske atmak yanlıştır. Kabilenin buyruklarına karşı gelmek doğru

değildir. Kabilenin tehditkâr bulduğu birine destek vermek yanlıştır. Aileye utanç verecek konulardan kaçınma uyarısı kabile üyeleri üzerinde son derece baskıcı bir kontrol gücü ortaya koyar.

Kabile üyelerinden biri diğerlerinin değer verdiği bir şey başardığında, kabilenin diğer üyeleri bu "enerji ödülünü" paylaşırlar. Bir kabile üyesinin, toplumsal ün kazanmış bir diğer kabile üyesinin bu kazanımından "faydalanması" bize hiç de garip gelmez. Bazen "İsmin ne önemi var?" diye küçümseyerek dudak büktüğümüz olur. Ancak ismin çok önemi var – kişinin birinci çakrasından yayılan utanç ya da gurur enerjisi isimle ilgilidir. Öte yandan kabilenin adaletini zorlamak kişinin enerji sisteminde güç kaybı oluşmasına neden olur. Öyle ki kişi kendini sürekli olarak "temelsiz, topraklanmamış" hisseder ve diğer insanlarla bağlantı kurmakta zorlanır.

Kabile kültüründe genellikle olayların oluş biçimleriyle ilgili olarak "insan mantığına uygun" bir nedenin varlığına inanılır. Bu tür inanışlar büyük acılara neden olurlar. Bazı insanlar katlanmak zorunda kaldıkları acı verici olayların "nedenini" bulmaya çalışarak yıllarını boşa harcar ve tatmin edici bir neden bulamadıklarında ise sis bulutu içinde yaşamaya başlarlar – ne geçmişi bırakabilir ne de ilerleyebilirler. Kabile yasaları toplumsal düzeni korumak için gerekli olsalar da göklerin mantığını yansıtmazlar. Vaftiz törenini simgesel bakış açısıyla gördüğümüzde, insan mantığının tuzağından Kutsal mantığa doğru ruhsal bir geçiş yolu bulabiliriz. Kabile koşullarımızın fiziksel konforumuz için değil, ruhsal ilerlememizi teşvik etmek üzere "düzenlenmiş" olduklarını görebilirsek başımıza gelen acı verici olayları da yaptıklarımızın karşılığında bize verilen cezalar olarak değil kişisel gelişimimiz için gerekli olaylar olarak değerlendirebiliriz.

Kabile adaleti ruhsal ilerlememizi engellediğinde, kişisel seçim gücümüzü gücümüzün üstünlüğüne güvenerek kabile otoritesinden özgürleşmemiz gerekir. Bu sınav birinci çakrayla ilgili en zor sınavlardan biridir çünkü genellikle ailemizden ya da kendimizi bağlı hissettiğimiz bir grup insandan fiziksel olarak ayrılmamızı gerektirir.

Patrick, çalışma gruplarımdan birine katılan son derece etkileyici bir adamdı. Yanına üç metre kadar yaklaşan her kadınla flört etmeyi ihmal etmemişti. Onu tanıyan herkes keyifli, sıcak ve sevgi dolu biri olduğunu düşünürdü. Hikâye anlatma konusunda yetenekli bir acil servis sağlık elemanı olduğundan hayatına dair küçük anekdotlar paylaşarak diğer katılımcıları büyülemekte hiç de zorlanmamıştı. Dinleyicilerden çok azı Patrick'in kronik bel ve bacak ağrıları çekmekte olduğunu fark etmiş görünüyordu. Ders sırasında hareketsiz oturamıyor, arada sırada kalkıp bedenini birkaç dakika gerip esnetmesi gerekiyordu. Ayrıca hafifçe aksayarak yürüyordu.

Patrick bitmez tükenmez dini ve ekonomik çatışmalarıyla ünlü Kuzey İrlanda'dan gelmiş, üstelik acil serviste kurşun yaralarından ve arabalara konulan bomba kurbanlarından daha fazlasını gördüğünü anlatmış olmasına rağmen herkes onun toplum içindeki davranışlarına uygun, gamsız biri olduğunu zannediyordu.

Bir sabah Patrick'le kahvaltıda karşılaştığımızda benden kendisinin enerji okumasını yapmamı istedi. Bu ricada bulunurken o kadar da rahat görünmüyor, çekiniyordu. Ona yaşını sordum ve izlenimlerimin belirmesini sağlayan o akış hali başladığı sırada gergin bir halde bana "Ne kadarını görebildiğini düşünüyorsun?" diye sordu. Aynı anda onun halen askerde ve yoğun bacak ağrısının başlangıç noktasının bacaklarında

neredeyse kalıcı hasar bırakacak korkunç bir dayak olduğu izlenimini aldım.

Ona, "Neden yarısı askerde yarısı hastanede olmak üzere çifte hayat sürdürdüğüne dair izlenim alıyorum? Herhangi bir askeri kurumla bir ilgin mi var?" diye sordum.

Patrick'in tüm bedeni ve tavrı bir anda değişerek sertleşip katılaştı. Sıcak, sevgi dolu bir insandan buz gibi bir yabancıya dönüştü ve ben de o anda tehlikeli bir sınırı aştığımı anladım.

"Dünyanın benim yaşadığım bölgesinde, insan kendini korumaya hazır olmalı," diye cevap verdi. Kuzey İrlanda'da uzun zamandan beri yaşanmakta olan çatışmalardan söz ettiği açıktı. Yine de enerjisinin özsavunma değil saldırganlık içerdiğini hemen anladım. "Kronik ağrını iyileştirememenin askeri ya da benzeri bir kurumla olan bağlantın yüzünden hissetmekte olduğun baskı olduğuna inanıyorum. Bence eğer o gruptan tamamen ayrılman mümkün değilse bile bağlantını en aza indirmeye ihtiyacın var," dedim.

"Bazı şeyler mümkündür, bazıları mümkün değildir. Bir insan ne kadar çok istese de geçmişinin üzerindeki gücünden kurtulamaz. Ayrıca insan olanları kolayca değiştiremez. İntikam, daha fazla intikam getirir. Bir hafta benim bacaklarım, ertesi hafta onlarınkiler. Bu delilik ama bir kere bulaştın mı artık içinden çıkamazsın," diye cevap verdi.

Birkaç dakika hiç konuşmadan hareketsizce öylesine durduk ve sonra "Benim artık gitmem gerekiyor. Yeterince söz söyledik," dedi. Kahvaltı masasından kalkıp gitmekten bahsettiğini düşünmüştüm ama o aslında çalışma grubunu terk etti ve ben onu bir daha görmedim.

Patrick'in yaşamı boyunca birinin canını almaya zorlanıp zorlanmadığını bilmiyorum ama bu ikili hayatının yükünün bacaklarının iyileşememesinin nedeni olduğunu biliyorum.

Sağlığıyla bedel ödüyor olmasına rağmen "askeri kabilesinden" kopmayı beceremeyişti. Ayrıca bu durum, kişisel adalet algısıyla çevresini kuşatan intikam atmosferi arasında da çatışma yaratıyordu.

En temel birinci çakra dersi, tek gerçek adaletin İlahi olarak emredilen olduğudur. Bu dersin derinliğini kansere yakalanmış bir kadına okuma yaparken kavradım. Onunla ilgili izlenimleri alırken çarmıha gerilmiş Hz. İsa imgesi gördüm. Bu imge onun diniyle değil bir tür "Yehuda" deneyimi yüzünden acı çekiyor oluşuyla bağlantılıydı – derin bir aldatılmayla ilgili iyileşme çabasındaydı.

Söz konusu imgenin anlamı üzerinde düşünüp taşınırken Yehuda deneyiminin bir arketip olduğunu kavradım. Bu arketipin insan mantığının ve adaletinin bizi bir noktada yanılttığını ve yaşadığımız olayları yeniden düzenleme ve olayları isteğimize uygun tekrarlama gücümüz olmadığını ifade ettiğini anladım. Yehuda deneyiminin dersi, insanın adil olduğuna inanmanın hata olduğu ve insanın değil İlahi otoritenin adaletine inanmamız gerektiğidir. Gözümüzle görmesek bile asıl güvenmemiz gereken şey hayatımızın "İlahi adalet" tarafından yönetildiğidir. Aldatıldığımızda ya da istediğimiz şeye erişemediğimizde, ihanet deneyimi yüzünden kanser olan o hanım gibi kurban konumuna yapışmamaya ya da acılara kapılmamaya gayret etmeliyiz. Kurban edilmediğimize ve bu acı veren deneyimin inanmakta olduğumuz konuları değerlendirerek kendimizi geliştirmemiz için başımıza gelen bir ders olduğuna güvenmemiz gerekir. Erik'in hikâyesi bu sınavı anlatan klasik bir örnektir.

Erik'le yıllar önce Belçika'da bir çalışma grubunda tanıştım.

Bütün çalışma boyunca sessizce oturduktan sonra çalışmanın bitiminde beni Amsterdam'a götürecek kişinin kendisi olduğunu söyledi. Çok yorgundum ve uyumak istiyordum ama yola çıkar çıkmaz bana "İzin verirsen sana kendimle ilgili her şeyi anlatmak istiyorum," dedi. Sanki biri gözüme sopa batırmış gibi oldum. Yine de "Peki, dinliyorum," dedim ve bugün iyi ki anlatmakta ısrar etmiş, diyorum.

On yıl önce Erik'in tüm hayatı mahvolmuştu. Birlikte birkaç iş yapmakta olduğu iki ortağı artık kendisiyle çalışmak istemediklerini söyleyerek ondan ayrılmışlardı. Bire karşı iki oldukları için kararların karşı çıkamamıştı. Ayrılırken ona teklif ettikleri şey ya 35 000 dolar nakit alması ya da ortak şirketlerinin mali değeri olmayan hisselerini almasıydı.

Bu teklif karşısında Erik donup kalmış ve ofisi terk ederek doğru eve gitmiş. Eve girer girmez eşine "Sana bir şey söylemem gerekiyor," dediğinde eşinin cevabı "Benim de sana bir şey söylemem gerekiyor. Boşanmak istiyorum. Hayatımda başka biri var," olmuş.

Erik bana "Ortaklarımın üçü de bir günde benden boşandı," dedi. "O kadar bunalmıştım ki ateist olmama rağmen bir insanın hayatını bu kadar mahvedecek tek şeyin ancak gökyüzünde olabileceğine karar verdim. O gece dua etmeye başladım. Tanrı'ya 'Eğer bunun arkasında sen varsan lütfen benimle konuş. Söylediğin her şeyi yapacağım,' dedim.

"O gece bir rüya gördüm. Rüyamda Alpler'e doğru giden bir yolda fırtınada araba kullanıyordum. Yollar ürkütücü şekilde buzlanmıştı ve arabanın yoldan çıkmasını engellemek için direksiyona sıkı sıkı yapışmıştım. Bir yerde neredeyse kontrolü kaybetmiştim ve tam araba yoldan çıkacakken çıkmadı. Sonunda dağın tepesine ulaştım. Oraya ulaştığımda ise fırtına dinmiş, güneş parlamaktaydı ve yollar kupkuru ve güvenliydi.

Yola devam ettiğimde küçük bir kulübe gördüm. Penceresinde benim için bir mum yanmakta, masanın üzerinde de sıcak bir yemek beni beklemekteydi.

"Bu rüyadan sonra, ortaklarımın teklif ettiği o değersiz hisselerin hepsini almaya karar verdim – çünkü şirketimiz kedi maması şirketiydi ve rüyada benim kullandığım arabanın markası Jaguar'dı. Bu kararım ortaklarımın çok hoşuna gitmişti. 35 000 dolar kâr ettiklerini düşünüyorlardı. Nedeninden emin olmamakla birlikte bu teklifi kabul edersem ortaklarımı ve eşimi öfke duymadan serbest bırakabileceğimi biliyordum. Asıl benden kurtulmak isteyen onlar olmasına rağmen hepsiyle vedalaştım. Kısa süre sonra bu küçük şirketime yardım etmek isteyen birçok fırsat hayatıma gelmeye başladı ve tıpkı rüyamın bana önceden haber vermiş olduğu gibi ilk aylar yoldan çıkmamak çok zor oldu. Ama o rüya sayesinde başaracağımı biliyordum ve mücadeleme sıkı sıkıya asıldım.

"Bugün artık Belçika'nın en başarılı şirketlerinden birine sahibim ve zamanımın büyük bir kısmını girişimcilikle geçiriyorum. Kelimenin tam anlamıyla hayat arkadaşım olan muhteşem bir kadınla evlendim. Bugün yapmakta olduğum şeylerin hiçbirini önceden tahmin bile edemezdim – bu planı yalnızca Tanrı bilebilirdi. Her sabah günüme duayla başlıyorum ve Tanrı'ya beni eski hayatımdan ayırdığı için teşekkür ediyorum çünkü o üç insandan ayrılacak cesareti tek başıma asla gösteremezdim. Şimdi artık hayatları altüst olmuş insanlarla karşılaştığımda onlara 'Tanrı arkanızda. Endişelenecek hiçbir şey yok. Ben bunları yaşadıklarımdan dolayı biliyorum,' diyorum."

Bütün bu vaka çalışmaları "*Hepimiz Biriz*" kutsal gerçeğini öğrenebileceğimiz durumlara dair örneklerdir. Shekinah Sefirahı ve Vaftiz Ayini'nin ruhsal gücü kabile çakrasının enerjisiyle birleşerek bize "birinci çakra sezgisini" vererek birbirimize

saygı duyarak yaşamamıza ve "*Hepimiz Biriz*" gerçeğiyle çelişen yanlış algıların ötesine geçmemize yardımcı olur. Gelişimimizin ikinci aşaması ise ikinci çakra konularını ve "*Birbirinizi Onurlandırın*" kutsal gerçeğini keşfetmek olacaktır.

İçgörü Geliştirme Soruları

1. Ailenizden hangi inanç kalıplarını miras aldınız?
2. Bu inanç kalıplarından düşünce sisteminiz üzerindeki yaptırım gücünü sürdürmeye devam edenler arasında artık geçersiz olarak tanımlayabildikleriniz var mı?
3. Hangi batıl inançlara sahipsiniz? Bunlardan hangileri mantığınıza galip gelerek davranışlarınızı etkilemekte?
4. Kendi ahlak kurallarınız var mı? Bunlar neler?
5. Onurunuzdan ödün verdiğiniz oldu mu? Olduysa bu duyguyu onarmak için adım attınız mı?
6. Aile üyelerinizle herhangi bir yarım kalmış meseleniz var mı? Eğer varsa sizi aile ilişkilerinizi iyileştirmekten alıkoyan nedenleri sıralayın.
7. Ailenizden aldığınızı hissettiğiniz tüm iyi şeyleri listeleyin.
8. Eğer kendi aileniz ve yetiştirmekte olduğunuz çocuklarınız varsa çocuklarınızın sizden öğrenmelerini istediğiniz niteliklerinizi sıralayın.
9. Kendiniz ve aileniz için hangi kabile geleneklerini ve ritüellerini sürdürüyorsunuz?
10. Sizde bulunan ve güçlendirip geliştirmek istediğiniz kabile özelliklerinizi anlatın.

2. BÖLÜM

İkinci Çakra: İlişkilerin Gücü

İkinci çakra Eş/Ortaklık çakrasıdır. Enerjisi yedi yaş civarında belirginleşir ve titreşmeye başlar. O yaşta çocuklar anne ve babalarından daha bağımsız olarak ve ev ortamının dışında diğer çocuklarla etkileşime başlarlar. Bu ilk etkileşimler aracılığıyla ilişkilerinde bireyselleşmeye doğru adım atar ve seçim yapma güçlerini keşfederler. İkinci çakra ile birlikte enerji kabile otoritesine itaat etmekten kişisel ve fiziksel ihtiyaçlarını tatmin eden diğer ilişkileri keşfetmeye doğru geçerek değişir. Bizi kendi dışımızdaki güçlerle ilişki kurmaya iten yönelten bu ikinci alt çakra enerjisi de çok güçlüdür.

Konumu: Alt karından göbek bölgesine kadar.

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Cinsel organlar, kalınbağırsak, omurganın alt kısmı, leğen kemiği, kalça bölgesi, apandisit ve mesane.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Bu çakra, diğer insanlarla ilişki kurma ve fiziksel çevremizin dinamiklerini bir yere kadar kontrol etme ihtiyacımızı temsil eder. Otorite, diğer insanlar ya da para gibi dış dünya üzerinde kontrol sağlamak için kullandığımız her türlü eklenti aksesuar ya da bağlılık enerji alanımıza ve fiziksel bedenimize bu çakra aracılığıyla bağlanır. Bu enerji merkezinden kaynaklanan hastalıklar,

kaybetme korkusu tarafından harekete geçirilir. Prostat ya da yumurtalık kanseri, bel ve kalça bölgesinde kronik ağrılar ve artrit bu çakrayla ilgili birçok hastalıktan bazılarıdır. Menopoz döneminde görülen sıcak basmaları ve depresyon da ikinci çakra enerjisinin fonksiyon bozukluklarından dolayı yaşanır. Fibroitler de ikinci çakranın yaratıcı enerjisinin ortaya konulmamasından ve yaşam enerjisinin başarı şansı olmayan işlere ya da ilişkilere yöneltilmesinden kaynaklanır.

Simgesel/algısal bağlantı: Bu çakranın enerjisi, bireysel kimlik algısı ve koruyucu kişisel sınırlar yaratmamızı sağlar. Bizler kişisel gücümüzü sürekli dış dünyaya ve –seks, para, bağımlılık yapan maddeler ya da diğer insanlar gibi– dış dünyaya dair baştan çıkarıcı fiziksel güçlere göre ölçtüğümüzden sağlıklı fiziksel egoya dair ikinci çakra enerjisi bu dünyayla kendimizi ciro etmeden ya da "satmadan" iletişim kurabilmemizi sağlar; bu enerji, kendine yeterlilik enerjisi ve dünyada var olabilmeye yarayan hayatta kalma içgüdüsüdür.

Sefirah/ayin bağlantısı: İkinci çakra, fallusu üremeyle ilgili eril enerjiyi temsil eden Yesod Sefirahı ile hizalıdır. Bu ilişki ya da ortaklık çakrası, "anlaşma yapma" enerjisini de bünyesinde tutar. Bu koruyucu enerji, hem fiziksel hem de ruhsaldır: Bizler fiziksel ve ruhsal sağlığımız için çok önemli bir şey için, çocuklar dünyaya getirmek ve düşüncelerimizi fiziksel biçimlere dönüştürmek için tasarlandık. Komünyon Ayini bu çakranın enerjisiyle rezonedir ve diğer insanlarla kurduğumuz bağları temsil eder. "Ekmeği paylaşma" ritüeliyle her türlü paylaşım ve birlik olma hali simgelenmektedir.

Başlıca korkular: bağımlılık, tecavüze uğramak, aldatılmak, iktidarsızlık, maddi kayıp, ilk partnerimiz ya da iş orakları-mız, meslektaşlarımız tarafından terk edilmek gibi olayların baskın gücü nedeniyle kontrolü kaybetme ya da bu faktörler

tarafından kontrol edilme/yönetilme korkusu. Ayrıca fiziksel bedenimizin gücünü kaybetmesi korkusu da ikinci çakrayla ilgili korkular arasındadır.

Başlıca güç kaynakları: Kişinin finansal ve fiziksel olarak tek başına hayatta kalma ve kendini savunma ve koruma yeteneği; "savaş ya da kaç" içgüdüsü; risk alabilme yeteneği; aile üyeleri, eş, ortaklar, mal mülk, iş ya da para kaybı gibi kayıpların ardından toparlanma ve iyileşme becerisi; isyan etme ve yeni bir hayat kurma gücü ve kişisel ve profesyonel kararlar alma becerisi ve yeteneği.

Kutsal Gerçek: Bu ikinci çakranın kutsal gerçeği, "*birbirini onurlandırmaktır*". Bu gerçek birbirimizle ve hayata dair her şeyle etkileşimimizde geçerlidir. Ruhsal perspektife göre en rastlantısal olandan en mahrem olana tüm ilişkilerimiz daha bilinçli olmamıza yardım etme amacıyla bize hizmet etmektedir. Bazı ilişkilerimiz bize mecburen acı verir çünkü kendimizle ilgili farkındalık kazanmak ve sınırlarımızla yüz yüze gelmek coşkuyla yaptığımız şeyler değildir. Çoğunlukla bu tür karşılaşmalar için ruhsal olarak "hazırlanmaya" ihtiyacımız vardır.

Yesod Sefirahı ile Komünyon Ayini'nin arketipal enerjisi ve ikinci çakranın fiziksel enerjisi hepsi de ilişkilerin aslında ruhsal mesajları ileten simgesel haberciler olduklarını ifade etmekteler. İlişki kurduğumuz insanlar bize –ve biz de onlara– güçlü ve zayıf yanlarımızı gösterirler. Ev içindeki ilişkilerden işyerine, topluma ya da politik aktiviteye kadar ruhsal değeri olmayan hiçbir birlik yoktur; her biri birey olarak gelişmemize yardımcı olur. Neyin ya da kimin değerli olduğuna dair yargılama dürtümüzden özgürleşip o kişiyi ya da yapmakta olduğumuz işi onurlandırmaya odaklandığımızda ilişkilerimizin simgesel değerini daha kolay görebiliriz.

İkinci çakra enerjisinin özünde çift yönlülük vardır. Kabile

zihniyetini temsil eden birinci çakranın bütünleşik enerjisi ikinci çakrada ikiye ayrılarak kutuplaşır. Bu kuvvetler bölünmesini yin/yang, anima/animus, erkek/dişi, güneş/ay gibi çeşitli isimlerle adlandırmak mümkündür. İkinci çakrayı ilgilendiren meselelerle çalışmanın anahtarı, bu zıtlıkları anlamaktır. Yesod Sefirahı'nın ve Komünyon Ayini'nin enerjisi ikinci çakranın bu çift yönlü enerjisiyle birleştiğinde kendimizi tanımamıza yardımcı olacak ilişkileri kendimize "çektiğimizi" anlamamız kolaylaşır. "Benzer benzeri çeker" ve "öğrenci hazır olduğunda öğretmen ortaya çıkacaktır" gibi gayet iyi bilinen ifadeler de hayata dair "sahnelerin arkasında" kiminle nerede ne zaman –ve daima doğru zamanda– karşılaşacağımızı düzenleyen bir enerjinin çalışmakta olduğunu ifade ederler. İkinci çakranın ruhsal dersi diğer insanlarla bilinçli etkileşimler içine girmeyi öğrenmektir: Gelişimimizi destekleyen kişilerle birlik olup gelişimimizi engelleyen ilişkileri serbest bırakmaktır.

Fizik bilimi ikinci çakra enerjisini etki-tepki yasası (her etki kendisine eşit kuvvette ve ters yönde bir tepki yaratır) ve manyetizma yasası (zıt yüklü kutuplar birbirini çeker) olarak kabul eder. Bu yasaları ilişkilere uyguladığımızda, bizimle zıt kutuplardaki, yani bize öğretecek şeyleri olan insanları bir şekilde kendimize çekecek enerji kalıpları ürettiğimizi söyleyebiliriz. Hiçbir şey tesadüf değildir. İlişkilerimize üretmiş olduğumuz enerji ile kapı açarız. Bu olgu, ikinci çakraya dair çift kutupluluğu öğrenmeyi çok zevkli kılıyor. Ne kadar çok bilinçlenirsek ikinci çakranın enerjisini o kadar bilinçli ve iyi kullanırız.

Seçim Yapma Gücü

İkinci çakranın enerjisi, kabilenin kolektif enerjisinin ötesine geçerek evrimleşmemize yardımcı olur. Seçim zıtlıklardan doğar ve ikinci çakranın dualitesi bizi pozitif ve negatif enerji kalıplarından oluşan zıt kutuplar dünyasında seçim yapmak zorunda bırakır. Yaptığımız her seçim enerjimizden belli belirsiz bir akımı insan bilincine duyarlı olan Evren'e katar.

Tüm olası yaratıcı ve ruhsal etkileriyle seçim gücünü yönetmek, *insan deneyiminin özüdür*. Bütün ruhsal öğretiler seçim yapma gücünün ruhumuzu maddeye, sözcüklerimizi bedene dönüştüren bir dinamik olduğunu anlamamız için bize esin verirler. Seçim, yaratım sürecinin kendisidir.

Seçimlerimizin ruhumuzu olaylara dokuyor olması, başlıca ruhsal geleneklerin tek bir temel ders etrafında birleşmesinin nedenidir: Seçimlerinizi bilgece yapın çünkü yaptığınız her seçim sorumlu tutulacağınız ruhsal gücünüzü kullandığınız bir eylemdir. Dahası, inanarak yaptığınız her seçimin arkasında Cennet'in gücü vardır – işte bu yüzden "Hardal tohumu kadar inanç bir dağı yerinden oynatır" derler. Ayrıca korkuyla yapılan her seçim, inanç enerjisine karşı gelmek demektir.

Seçimin gizemli bir yanı vardır çünkü yaptığımız hiçbir seçimin bize ne getireceğini asla tam olarak bilemeyiz. İkinci çakranın en önemli derslerinden biri, seçimin paradoksal doğasıdır: Doğru görünen yanlışa dönüşebilir, iyi görünen kötü sonuçlanabilir. Tam her şey yolunda giderken kaos bir şeyleri yerle bir edebilir.

"Paradoksal bir şekilde ikinci çakranın enerjisi bizi hayatımızı kontrol etmeye/yönetmeye yönlendiriyor ama ikinci çakranın dersi hiçbir şeyi kontrol edemeyeceğimiz/yönetemeyeceğimizdir. Bizler hem fiziksel hem de enerji varlıklarıyız

ama fiziksel dünya kontrol altında tutulamayacağına göre bizi bekleyen görev, dış dünyaya verdiğimiz içsel tepkilerimizin, düşüncelerimizin ve duygularımızın üstesinden gelmek.

Ancak, hayatlarımızı kontrol etmeye kalkıştığımızda asla bitmeyecekmiş gibi görünen bir hayal kırıklığı döngüsü içinde çabalar dururuz. Hayatımızdaki her şeyi kalıcı bir düzene sokacağını sandığımız tek bir büyük seçimi arar dururuz. Bu büyük seçimin değişim hareketini herkes ve her şey üzerinde kontrol kurmamıza yetecek kadar durduracağını sanırız. O seçim doğru meslek olabilir mi? Ya evlenmek için doğru eşi seçmek olabilir mi? Doğru coğrafi konuma ne dersiniz? Sürekli o tek doğru seçimi arayıp dururken hayatın kendisi demek olan değişim korkumuzu biçimlendiririz. Bize sonsuza kadar huzur, sevgi, denge ve sağlık getirecek o tek kişi ya da şeyin peşine düştüğümüz için "gözlerimizin önündeki değil arkasındaki" daha otantik asıl gücü kaçırırız. Dualizmin paradoksal doğası içindeki gerçek şudur: Önemli olan *ne* seçtiğimiz değil, o seçimi yapma *nedenlerimizin* altında yatan sonucu etkileme gücümüzdür.

İkinci çakranın dersi, yaptığımız seçimler konusunda bizi motive eden şeyin ne olduğunu öğrenmektir. Motivasyonlarımızı öğrenirken ruhumuzun içeriğini de öğreniriz. Korkuyla mı doluyuz, inançla mı? Yaptığımız her seçim ya korku ya da inanç enerjisi içerir ve her kararın sonucu bir ölçüde o inancı ya da korkuyu yansıtır. Seçim yapmaya dair bu dinamik, kendimizden ya da kararlarımızdan kaçamayacağımızın garantisidir.

Seçim ve İlişkiler

İkinci çakranın enerjisi son derece değişkendir çünkü bir şeyler yaratma peşindedir. Ayrıca, fiziksel hayatta kalma meseleleriyle, dolayısıyla da ilişkilerin geçer akçesi olan seks, güç

ve para ile de bağlantılıdır. Fiziksel dünyada kendimize bir yer edinmek üzere yola koyulduğumuzda, inancımızla korkumuz arasındaki içsel çatışma genellikle düşüncelerimizi yöneten hayatta kalma meselelerinin altına gizlenir: Geçinmeme yetecek kadar para kazanabilecek miyim? Bir eş bulabilecek miyim? Kendime bakabilecek miyim?

İkinci çakranın gölge yanı, en önemli korkularımızdan meydana gelir: tecavüz, aldatılma, para kaybetmek, yoksulluk, terk edilme, dışlanma, iktidarsızlık ve kendine bakamama, elden ayaktan düşme. Bu korkuların her birinin bizi kontrol etme ve hayat boyu davranışlarımızı yönetme gücü vardır. Kutsal kitaplarda bu korkulara "sahte ilahlar" denir.

Davranışlarımızı motive eden faktörleri öğrenmek için ise –kişisel "sahte ilahlarımızı" gösterecek– ilişkilere ihtiyacımız vardır. Bir ilişki oluşturmak için enerjimizin ya da kişisel gücümüzün bir kısmını kullanırız. İlişki kurulduktan sonra da genellikle bilinçdışı olarak kendimize şu soruları sorarız: "Bu ilişki benden güç alıyor mu, yoksa ben mi ondan güç alıyorum? Benim bittiğim ve diğerinin başladığı yer neresi? Benim gücüm ne kadar, karşımdakinin gücü ne kadar? Güvenlik, para ya da statü karşılığında kendimden fedakârlık edebiliyor muyum? Bu sorular aslında sağlıklı sorular olmalarına rağmen çoğu ilişkide psikolojik bölünmeye yol açacak ya da çatışma-tetikleyici kutuplaşmalara neden olabilecek şekilde düşünmeye başlarız: ben ya da sen; benimkiler ya da seninkiler; iyi ya da kötü, kazanan ya da kaybeden, doğru ya da yanlış, zengin ya da yoksul...

Simgesel anlamda bu çatışmalar çoğu kişinin Tanrı'yla ilişkisini temsil eder: Benim gücüm ve Seninki – bu dünyada gerçekten benimle misin, yoksa dünyada her şeyi kendim için ben mi yönetmeliyim? Olayların arkasında yönetici bir İlahi

güç olduğu halde neyi seçeceğimi nasıl bileceğim? Bu temel inanç çatışması her türlü ilişkimizde bulunmaktadır.

Paradoksal olarak bu çatışan enerjileri yönetmekte zorlanıyor olmamız onları evrenin birliği bilincine dahil eder. Bu yolculuğa ilişkilerimizdeki çatışmayı keşfederek başlarız: İlişkiler çatışma üretir, çatışma seçim yapma zorunluluğu üretir, seçim yapmak hareket üretir ve hareket biraz daha çatışma üretir. Bu döngüden kurtulmamızın şartı dualizmin ötesine geçen ve bizle başkaları ve Tanrı arasında bir ayrılık olduğuna dair algımızı aşan seçimler yapmamızdır. Karşımızdaki insanları yönetmeye odaklanarak o kişilerin bizi bize yansıtan birer ayna olduklarını unuttuğumuz sürece kendi içimizdeki çatışmayı canlı tutarız. Kendimizi ve diğerlerini simgesel bir birlik içinde görmek ise farklılıklarla ilgili uzlaşmaya yardımcı olur. Bu da Komünyon Ayini'nin sembolik anlamıdır.

Yaratıcı Enerjiyi Yönetme Zorluğu

İkinci çakra enerjileri, hayat verme, insanlarda bir izlenim yaratma uğruna "yeri yerinden oynatma" ya da hayatın devamına katkıda bulunma ihtiyacı duyarlar. Yedinci çakranın özelliklerinden biri olan ilham, almaktan farklı bir enerji olan yaratıcı enerji aslında dünyaya ya da topraklanmaya dair fiziksel bir enerjidir. Fiziksel olarak hayatta olma duygusudur. İkinci çakra enerjisi bize hem temel hayatta kalma içgüdüleri ve sezgilerini hem müzik, sanat, şiir ve mimari yaratıcılık arzusunu hem de doğayı bilimi ve tıbbı kullanarak dünyayı araştırmaya duyduğumuz merakı sağlar. Yaratıcı enerjimiz bizi benliğimizin kutuplarıyla çatışan eğilimlerimizle aramızda gelişen içsel bir diyaloğa çeker ve bizi bu kutuplaşmaları çözebilmek için ihtiyaç duyduğumuz ilişkileri kurmak zorunda

bırakır.

Yaratıcı enerji alışkanlık haline getirdiğimiz davranış, düşünce ve ilişki kalıplarımızı kırar. Alışkanlık değişim akışını durdurma çabasıyla sıkı sıkıya yapıştığımız bir cehennemdir. Ancak yaratıcı enerji alışkanlıkla ilgili tekrarlara kafa tutar. Tekrarcılık ve yaratıcılık insan ruhunda birbiriyle zıtlaşan iki kuvvettir ve bu zıtlaşma bizi dünyamıza dair kaosla ilgilenip onun bizim için ne anlama geldiğini keşfederek yeniden şekillendirmeye yönlendirir.

İkinci çakra enerjisi, zihinsel, fiziksel ve ruhsal sorunlara ya da meselelere yaratıcı çözümler sunarak günlük olaylarla baş etmemizi sağlayan başlıca kaynaktır. Bu enerjinin bloke edilmesi iktidarsızlık, doğurganlık, vajinal enfeksiyonlar, endometriyoz ve depresyona yol açar. Ayrıca ruhsal olgunlaşmayı da engeller ve "Artık hiçbir şey anlamak istemiyorum", "Daha derine bakmayı, olanları derinlemesine kavramayı istemiyorum", "Hayatın öğrenme süreciyle uğraşmak istemiyorum" gibi sözler söyleriz. Akmasına izin verildiğinde ise yaratıcı enerji hayatımızı yeniden şekillendirmekte rol alır ve olanları bizim kendi kendimize anlayabileceğimizden daha iyi anlamlandırmamızı sağlar.

Kate adında bir kadın kocasını otuzlu yaşlarda trafik kazasında kaybettikten sonra bana gelerek enerjisini okumamı istemişti. İki çocuğuna bakmak zorundaydı ve ne iyi bir eğitimi ne bir becerisi ne de bunlara yetecek kadar parası vardı. Kate bana "hayata devam edecek" enerjisi olmadığını söyledi.

Hem ben hem de Kate, kendisinin depresyon geçirmekte olduğunu gayet net biliyorduk. Enerjisini okurken henüz kendisinin bilmediği kötü huylu bir yumurtalık kisti olduğunu fark ettim. Geçmişi serbest bırakıp yaşamak için bir neden bulmak üzerine konuştuk ama yaşamakta olduğu zorluk

Kate'i fazlasıyla bunaltmaktaydı. Kate'e doktora gidip kistle ilgili bir check-up yaptırmasını ve aynı zamanda da hayatını yeniden yapılandırma niyetini ortaya koyan birkaç küçük şey yapmasını önerdim. Yapması gereken şey, bu işin hayatına yeni bir enerji getirmekte olduğunu imgelemekti. Yumurtalıklarıyla ilgili bir sorun yaşaması hiç şaşırtıcı değildi çünkü sadece eşini kaybetmekle kalmamış, aynı zamanda yaşam tarzını da kaybetmişti ayrıca şu anki durumu fiziksel ve maddi olarak hayatta kalmasını bile sağlayamıyordu. Hayatta kalma, ikinci çakranın temel konusudur.

Kate'in yeni başlangıç için seçtiği simgesel iş çiçek yetiştirmek oldu çünkü bu onun için yeni hayatı simgeliyordu. Ektiği her çiçek için "Kendim ve çocuklarım için yeni bir başlangıç ekiyorum," dedi. Enerjisini âna taşımak için bilinçli olarak gösterdiği gayret her geçen gün biraz daha arttı. Kocasıyla yaşadığı eski hayata takılı kalmayı reddetti. Ayrıca doktora gitti ve doktor yumurtalık kisti olduğunu onayladı. Henüz durum tehlikeli olmamakla birlikte periyodik kontroller yapılması gerekiyordu. Bunun üzerine Kate bahçıvanlık işlerine bir görev daha ekledi. Bahçedeki zararlı otları çekip alırken "Kisti bedenimden çekip çıkarıyorum," diyordu.

Altı hafta sonra Kate gelirini artıracak fikirler elde etmeye başladı. Yemek pişirmek, dikiş dikmek gibi ev işlerinde her zaman çok becerikli olmuştu. Ama bu becerilerinden para kazanmak hiç aklına gelmemişti. Sonra bir gün bir arkadaşı aradı ve bileğini burktuğu için yerel bir tiyatroya söz verdiği kostümleri dikemeyeceğini söyledi. Acaba Kate işi devralabilir miydi?

Kate teklifi kabul ederek tiyatroya gitti ve kostümlerle ilgili gereken bilgileri alarak elinde kumaşlar ve ölçülerle eve döndü. Kostüm tasarımlarına bakarken aklına bazı ayrıntılar geldi ve

tasarımları geliştirebileceğini fark etti. Kumaşlardan sorumlu kişiyi arayarak bazı değişiklikler önerdi ve önerilerinin tamamı kabul edildi. Diktiği kostümler çok başarılı olmuştu. Kısa süre sonra Kate'in telefonu çalmaya ve başka tiyatro projeleri için teklifler ve kişisel tasarım istekleri gelmeye başladı.

Böylece Kate kendi tasarım atölyesini açarak başarılı bir işe sahip oldu. Yumurtalık kisti geçti. Şimdi artık yaşamın çıkmaz sokaklarında kaybolan ve yeni başlangıçlara ihtiyaç duyan insanlara bir bahçeye çiçek ekerek "Şimdi kendim için yaratıcı bir fikir ekiyorum," demelerini öneriyor.

Kate'in öyküsü, yaratıcı enerjinin bizi nasıl önceden asla kestiremeyeceğimiz yollara ittiğini ve pozitif seçimlerimizin gücünün ne kadar etkili olduğunu anlatan güzel bir örnek. Yaratıcı bir fikrin kendi enerji alanı vardır ve bu enerji söz konusu fikri, yaşamımızın bir sonraki aşamasına taşımamız için gerekli durum ve insanlarla ilgili eşzamanlılıkları yaratır. Ayrıca Kate'in öyküsü Yesod Sefirahı'nın –yaratma ihtiyacının– ile Komünyon Ayini'nin –en çok ihtiyaç duyduğumuzda yardımı kendimize çekmek için yaydığımız manyetik gücün– ruhsal enerjilerinin varlıklarını da simgeliyor.

Yaratıcı enerji bu kadar değişken ve aynı zamanda bu kadar güçlü olduğundan en büyük sınavlarımızdan biri, onu bilinçli kullanmaktır. Yaratıcılığımızı en öncelikli kullandığımız yer kendi özel düşüncelerimizdir ama yaratıcı enerji diğer insanlarla etkileşimimizde de mevcuttur. Örneğin başkalarına anlattığımız konuların ayrıntılarını kendi çıkarlarımıza uygun olarak yaratıcı bir şekilde değiştirebiliriz ya da istediğimiz bir şeyi elde etmek için karşımızdaki kişiyi manipüle edebiliriz. Bunlar enerjiyi olumsuz kullanma yollarıdır. Dedikodu ve manipülasyon ikinci çakradan enerji çekerek bu enerjinin boşa harcanmasına neden olur.

Olumsuz eylem ve düşünceler korkudan kaynaklanır. Örneğin bir diğer kişi tarafından aldatılma korkusu ya da bir ilişki içindeyken saygısızlıkla veya yaptırımla karşılaşma korkusu ya da maddi açıdan kullanılma korkusu ne kadar kuvvetliyse olumsuz davranma eğilimimiz de o kadar kuvvetlidir. Olumlu olsun, olumsuz olsun herhangi bir şeye inanç duymak, ilgili bir sonuç doğurur. Korkuya inanç duymak, dış dünyayla güvenli iletişim kurma yeteneğimizi bozmaktan başlamak üzere yıkıcı sonuçlar üretir.

Korkuyla motive olduğumuzda, seks, güç ve para gibi sahte ilahlar ve bunları temsil eden her şey tarafından kolayca baştan çıkarılmaya açık oluruz. Bir kez baştan çıkarıldıktan sonra ise kişisel kontrolümüzü bu baştan çıkarıcı otoriteye teslim ederiz: Bozuk kişisel ilişkiler, para ya da güvenlik gibi dış kaynaklar, çoktan unutulması gereken deneyimlerin hatırlanması ya da uyuşturucu veya alkol bağımlılığı bu baştan çıkarıcılardan bazılarıdır. Korkunun sesiyle hipnotize olan birey, net bir şekilde düşünüp hareket edemez çünkü gücünü ikinci çakra enerjisinden alan yaratıcı enerji ve fikirlerle kısa devre yapan korkular yüzünden dengesi bozulur. İkinci çakra gerçekte olduğu gibi simgesel anlamda da doğum kanalıdır. Tıpkı yeni doğan bebekler gibi yeni doğan fikirlerin de kendi enerji alanları vardır ve hayatta kalmak için mücadele verirler ancak korku genellikle yeni fikirlerin kürtaj edilmesine neden olur. Bazı insanlar fikirlere –ve ilişkilere– "nefes alacak alan" sağlamaya korkarlar ancak fikirler ve ilişkilerin hayatta kalmak için nefes almaya ihtiyaçları vardır. Örneğin, gerçekleştirmek istediğiniz bir düşünceniz kendi bilgi ve tecrübenizin ötesinde bir uzmanın bilgi ve tecrübesine ihtiyaç duymanızı gerektirecek bir noktaya geldiğinde kendinizi tehdit altında hissedebilirsiniz. Bazen de bir fikri siz "doğurduğunuz" için

onunla ilgili herkesi ve her şeyi kontrol ederek onu sahiplenebileceğinizi düşünürsünüz. Bu tepkilerin her ikisi de çoğunlukla "enerjinin boğulmasına" neden olur ve kontrolcü, korku dolu bir ebeveynin ya da eşin yarattığı baskıcı ve gelişimi engelleyen etkiye benzer bir etki yaratır.

John adında bir katılımcı mesleğine yeni bir yön vermek isteğiyle çalışma grubuma katılmıştı. Kendi film yapımcılığı şirketini açmak gibi bir hayali olduğunu söyledi. Kırkıncı doğum günü yaklaşırken artık zamanın geldiğini, bunu "şimdi" yapamazsa bir daha "hiç" yapamayacağını hissetmeye başlamış. Kendine iki ortak bulmuş ve hep birlikte başarılı olacağını umdukları bir şirket kurmuşlar. Ortak bir iş planı yaparak yatırımcı arayışına girmişler. Projenin planlama ya da "hayal kurma" aşamasında üç ortak arasında her şey iyi gitmiş. Enerji ve hırslarını birleştirerek coşmuş ve başarmak için yaratıldıklarını düşünmeye başlamışlar – beş farklı yatırımcı bulduklarında bu inançları daha da güçlenmiş.

Ancak sermaye girişiyle birlikte beklenmedik bir şekilde birbirlerine düşmüşler. Para bir sonraki gelişim aşamasına doğru ilerlemelerini sağlayan itici güç olmak yerine John'un işe karşı tutumunu değiştirmiş. Alttan alta tüm fikirlerin kendi yaratıcılığının ürünü olduğunu ve gelecek aşamalarda kararların kendisi tarafından verilmesi gerektiğini ima etmeye başlamış. John'un ortaklarıyla rekabeti yaratıcı güçlerini raydan çıkarmış ve altı ay sonra başlangıçta ortaya koydukları yatırımın yüklü bir miktarını harcadıkları halde henüz bir video projesi bile üretememişler. Sonunda ortaklıklarını bitirip iflaslarını ilan etmek zorunda kalmışlar. John başarısızlıklarından ortaklarını sorumlu tutuyor ve yeteneklerini kıskandıklarına inanarak onları suçluyordu.

İkinci çakra yaratıcılık potansiyeliyle birlikte çatışma

potansiyeline de sahiptir. İkinci çakranın konusu olan "*Birbirinizi Onurlandırın*" (Birbirinize Saygı Duyun) kutsal gerçeği çok büyük bir ruhsal güç içerir ve bu ruhsal sınavın üstesinden gelinecek çözümler de bu gerçeğin içeriğindedir. Bu hakikatle aynı doğrultuda hareket ettiğimizde kendimizin ve diğerlerinin içindeki en iyiyi ortaya çıkarırız. Yesod Sefirahı'nın ve Komünyon Ayini'nin enerjileri de bir diğer kişiyi onurlandırmakla ilgilidir. Bunu karşımızdaki kişiye söylenmesi doğru şeyi söyleyerek ya da bir birlikteliğin içindeki diğer kişinin bizimle aynı değere sahip olduğunu ifade ederek de yapabiliriz. Yaratım insanların hayat üreten enerjilerini ortak bir amaca yönelik olarak bir araya getiren bir tür birleşmedir. Yaratıcılık sık sık tohum ekmeye benzetilir; bu da Yesod Sefirahı'nın fallus enerjisini temsil eden bir diğer metafordur.

John iş ortaklarının da yeteneğe, yaratıcı fikirlere ve hırsa sahip olduklarını kabul etmeyi becerememişti. Ortaklarına saygı duyup işbirliği içinde çalışmak yerine kendisini onların tehdidi altında hissetmişti. John'un korkusunun kaynağını anlamasına yardımcı olmayı umarak enerji alanını okuduğumda, en büyük korkusunun iktidarsızlık olduğunu anladım. Cinsel iktidarsızlığı maddi ve yaratıcı iktidarsızlık ve otorite kaybıyla birleştirdiğini de sezdim. Bununla birlikte başkalarıyla birlikte yaratma fikri de ona cazip gelmişti. Bu tür bir çatışma terapiyle çözülebilirdi ancak John bu öneriye direnç gösterdi. Ona göre her işin tek bir lideri olmalıydı ve eğer bu gerçeği anlayan yetenekli insanlar bulabilirse sorun çözülürdü. Terapi John'un işleri yürütme konusundaki fikrini değiştirmeyeceğini ve dolayısıyla terapi yapmanın bir faydası olmayacağını açığa çıkarmıştı. John kendi inançlarını değiştirmek isteyinceye kadar başarısız projelere liderlik yapmayı sürdürecekti. Gerçekten de John yönetecek bir diğer grup

insan bulmak üzere çalışma grubumuzdan ayrıldı.

Korkudan kaynaklanan enerjiler ya da fiziksel kürtajlar duygusal ve fiziksel sonuçlar getirirler. Kendileri ya da doğuracakları çocuk kocaları tarafından istenmediği için veya bir çocuğa yuva sağlayamayacakları için kürtaj yaptıran kadınlar üreme sistemlerinde sorun yaşayabilirler – miyomlar bu durumda örnek olarak gösterilebilecek rahatsızlıklardandır. Bir keresinde Norm Shealy beni bir hastasının fiziksel bir nedene bağlı olmayan vajinal kanamaları konusunda danışmanlık yapmam için aramıştı. Söz konusu hastanın enerji alanını taradığımda iki kürtajı olduğunu ve bu kürtajları kendi isteği doğrultusunda yaptırmadığını anladım. Norm'a "Hastan sana kürtajlarından bahsetti mi?" diye sordum. Norm tıbbi tedavisi sırasında kürtajlarından hiç bahsetmeyen hastasına kürtajlarıyla ilgili duygularını sordu. Bu soruyla duygusal bir yıkıma uğrayan hasta yıllardır büyük bir yük olarak taşımakta olduğu suçluluk duygusunu ve yasını ortaya döküverdi. Kanamanın enerji bakımından nedeni bu travmalardı.

Benim tanıdığım, kendi istekleriyle kürtaj yaptıran bütün kadınlar bu deneyimlerinden travmatize olmadıklarını ifade ettiler. Hissettikleri şey, anne olmak için ya da bir çocuk daha dünyaya getirmek için zamanlamanın yanlış olduğuydu. Ayrıca karar verme hakkına sahip olduklarını bilmeleri de bu seçimlerinden rahatsız olmadan yaşamalarına önemli bir katkı sağlamaktadır. Bir kadın danışanım kürtaj olmadan önce taşımakta olduğu bebeğin ruhuna söylemek istediklerini iletmek için bir tören düzenlediğini anlatmıştı. Büyümesi için uygun bir ortam sağlayamayacağı için doğuramayacağı bebekle iletişim kurmuş. Mesajın yerine ulaştığına inanıyordu çünkü kürtajın ardından rüyasında "her şeyin yolunda olduğunu" söyleyen bir ruhla tanışmıştı.

Bir fikrin ya da projenin kürtajını ifade eden enerji kürtajları fiziksel kürtajlardan çok daha sık meydana gelirler ve hem erkeklerin hem de kadınların başına gelirler. Tıpkı fetüs kürtajlarının neden olabildikleri büyük duygusal ve fiziksel yaralar gibi enerji kürtajları da iz bırakabiliyorlar. Enerji kürtajları hem erkeklerde hem de kadınlarda kısırlık dahil olmak üzere fiziksel sorunlara da yol açabiliyor. Kariyerini doğurmakla fazla meşgul olan birçok iş kadını hamile kalmakta zorlanmakta. Aynı durumdaki bazı erkekler de prostat sorunları ve cinsel iktidar problemleriyle uğraşmaktalar.

Zamanının, enerjisinin ve parasının büyük bir kısmını yeni iş kurma planlarına adadığını anlatan bir erkek danışanım vardı. Başlangıçta iş kurmaya yetecek parası olmadığından birçok yakınından maddi destek sözü almıştı. Onlara güvenerek planlar yapmaya koyuldu. Birkaç ay sonra tüm ayrıntıları hazırladı ve ortaklık sözü veren arkadaşlarından vaat ettikleri parayı istedi. Sözünde duran olmadı. Yaratımı hayata geçemediği için derinden yaralanmıştı. Bana fikrini "doğurma" şansına sahip olamadığını söyledi. Tıpkı bir kürtaj gibi söz konusu iş planının "ölüsünü" yıllarca bedeninde taşıdı. En sonunda da bağırsaklarında oluşan tümör nedeniyle öldü. Kadın ve erkek ruhunda aynı derecede bulunan hayat verme ihtiyacı bu enerji kürtajından dolayı acı çekmesine neden olmuştu.

Bir diğer erkek danışanım da bana eşinin kendisinden habersiz kürtaj yaptırdığını çünkü bu kararın yalnızca anne adayını ilgilendirdiğine inandığını anlatmıştı. Danışanım eşinin böyle bir kürtaj yaptırdığını öğrendiğinde sisteminde o kürtajın enerjisini –öfke ve suçluluk duygusu– taşımaya başlamıştı. Sonuç olarak iktidarsızlık çekmeye başladı çünkü bedeni artık yeniden hayat vermeyi reddediyordu.

Cinsel Enerjiyi Yönetme Zorluğu

Cinsellik ve cinsellikle ilgili tüm tutumlarımız ikinci çakrada şekillenir. Cinsellik, ham güçtür; güçlü bağlar oluşturma ve birlikte hayat üretebileceğimiz ve hayatı sürdürebileceğimiz bir insanla mahrem bir birleşmeyi gerçekleştirme gücüdür. Bir eş bulmak ve çocuklu ya da çocuksuz aile kurmak, biz yetişkinler için istikrar demektir. Bir hayat arkadaşı bulmak, aynı cinsten biriyle birleşmek anlamına da gelir. Cinsel ifadeye dair sınırlayıcı kültürel kısıtlamaların aşılması insanların ihtiyaçlarına karşılık verebilecek eşleri arayabilmelerini mümkün kıldıktan sonra eşcinsel bireyler de baskın heteroseksüel dünyada saygınlık kazanmaya dair kendi yolculuklarına başlayabildiler.

İkinci çakra hayat verme yeteneği kadar arzusunu da içerir. Hamilelik ve doğum iki insan arasındaki "dualistik" güçleri birliğin diğer bütün ifadelerinden çok daha elle tutulur bir şekilde birleştirmektedir.

Hayat vermenin yanı sıra cinsellik insanın kendisini ifade etmesinin bir yoludur. Bizi kuşatan dış dünyayla fiziksel bağlantı kurmakta ne derece rahat olduğumuzun ifadesidir. Cinsellik hem erotik ve tensel yanlarımızı keşfetme potansiyelimizle hem de kendi bedenimizle ve fiziksel ihtiyaçlarımızla bağlantı kurmamızı sağlar. Cinsel erotizm fiziksel ve duygusal özgürleşme olduğu kadar ruhsal açıdan da bir özgürleşmedir. Cinsellik neden ruhsaldır? Çünkü erotik haz, doğası gereği "anda yaşanır". Cinsellik yaşarken bu insani temasın verdiği hazzın keyfini çıkarmak için fiziksel sınırlarımızın büyük bir kısmını terk ederiz. Utanç duymadan keşfedilen erotik enerji insan bedenini ve ruhunu coşkuyla yükseltebilir ve bu esriklik hali bazen çeşitli bilinç durumları üretebilir.

Kadınlar gebelik, doğum süreci ve hayat verme gibi hayata

dair enerji kalıplarını fiziksel olarak ortaya koyarlar. Kadınların hayat döngüsü cinsel enerjinin doğal devamlılığını ifade eder. Örneğin birçok kadın için kundalini ya da cinsel-ruhsal enerji kırk yaşlarında doğal olarak kendiliğinden yükselmeye başlar. Yükselirken de içinden geçmekte olduğu çakraları aktive eder. Böylece alt çakralarda varlığını sürdürmekte olan yarım kalmış meseleler varsa bunlar da kendilerini menopoz öncesi ya da menopoz yıllarında ortaya koyarlar. Örneğin, cinsel hazzı sınırlı yaşamış olan kadınlarda bloke olmuş olan kundalini enerjisi ya da atıl kalan cinsel sıvılar sıcak basmalarına neden olurlar.

Adet sancıları çeken ya da PMS (Adet Öncesi Sendromu) kırk yaşından genç bir kadın için bu sorunlar klasik birer göstergedir ve kadın olmakla, kabiledeki toplumsal rolüyle ve kabilesinin kendisinden beklentileriyle ilgili bir çatışma yaşamakta olduğunu ifade eder. Kanama ve düzensiz adete dair çoğu sorun, kişinin kendi hayatına dair seçim yapma gücünden yoksun bırakıldığına inanmakta oluşuna ve seçimlerinin başkalarının kontrolü altında olduğunu hissetmesine bağlı çok fazla duygusal strese maruz kalmakta olmasından ileri gelir. Kanama anormallikleri genellikle kadın kendi cinsel arzuları ve ihtiyaçlarıyla ilgili olarak ailesinden ya da ait olduğu toplumdan gelen kafa karıştırıcı sinyalleri içselleştirdiğinde iyice alevlenir. Örneğin bir kadın cinsel arzu duyabilir ama bu onda suçluluk duygusu uyandırabilir ve bunu doğrudan isteyemeyebilir. Ayrıca bu içsel çatışmanın bilincinde bile olmayabilir.

Doğurganlık ve tüplerle ilgili sorunların merkezi kadınların "içsel çocuklarıdır". Tüpler iyileşmemiş çocukluk yaralarını ya da atıl kalmış enerjiyi temsil ederler. Anne adayının içsel varoluş hali yeterince "büyümediği" ya da olgunlaşmadığı ya

da doğurgan olacak kadar iyileşmediği için yumurtaların tüplerden geçişi engellenebilir. Bu enerji kalıbı tüp sorunlarının altında yatan neden olabiliyor. Bazen doğurganlık dönemleri henüz sonlanmamış olsa da hayat vermeye hazır olmadıklarına dair bilinçdışı kararlar sonucunda kadınların bir yanı ergenlik öncesi dönemde kalmakta ısrarcı olabiliyor

Kundalini enerjileri ruh ve bedenin karşıt enerjileridir. Omurga boyunca kuyruksokumundan başın taç kısmına kadar dönerek ilerler ve yedi çakra etrafında spiral çizerler. Kundalini yoga, bu enerjiyi yönetmenin ve cinsel enerjiyi disipline ederek ulaşılan ruhsal esriklikten oluşan bir coşku hali olan kundalini deneyimi haline getirmenin bir yolunu öğretir. Spiritüel Kundalini uygulaması, cinsel enerjinin fiziksel orgazm yoluyla normal boşalımına izin vermek yerine onu omurga boyunca yükselerek İlahi olanla ruhsal birleşimin doruğuna ulaşmaya yönlendirir. Derin meditasyon sırasında orgazm boşalmasını da içeren çeşitli bilinç hallerini deneyimlediğini söyleyen sayısız mistik vardır.

Cinsel erotizm normalde orgazm üretir ve bu enerji voltajının boşaltılması fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık için temel bir gerekliliktir. Orgazm insanlarla günlük temaslarımız sırasında biriktirdiğimiz "enerji kalıntılarını" boşaltmanın yollarından –kesinlikle en zevkli olanı– biridir. Egzersiz ve yaratıcılık da bu enerjinin iyi bilinen boşaltım yollarındandır. Ancak birey bu enerjiyi boşaltmadığında enerji sistemde birikir ve bilinçli bir şekilde yönlendirilmediğinde de depresyondan şiddete bir dizi tepki üretebilir. Ayrıca kendiliğinden meydana gelen kundalini deneyimleri de vardır.

Eskiden bana cinsel birleşmenin ruhsal bağa yol açmakta olduğunu söyleselerdi bunu söyleyenlerle gayet güzel dalga

geçerdim. Ancak kundalini ve tantrik öğretilerin içermekte oldukları derin gerçekler aşağıdaki satırlarda anlatılan öyküde açıkça anlaşılmaktadır.

Linda'yla birkaç yıl önce tanıştım. İkimiz de ortak bir arkadaşımızın evinde yatılı misafirdik. Adet öncesi sancılarımı gidermek için kendisinden ağrı kesici istemiş ve isterken de öylesine "Bu sancıları bilirsin işte," diye yorum yapmıştım. "Hayır bilmiyorum. Hayatım boyunca hiç adet görmedim," diye cevap verdi. İnanmaz bakışlarım üzerine de "Şaka yapmıyorum. İstersen enerji alanımı inceleyebilirsin," dedi. Ben de inceledim.

Başlar başlamaz rahminin alınmış olduğu izlenimini aldım ama oldukça garip bir şey vardı çünkü o operasyonu geçiren bir çocuk imgesi görüyordum. Aynı zamanda, ikinci çakrasından akmakta olan çok sağlıklı yoğun bir cinsel enerji de hissediliyordu. Bu imge cinsel organlarını aldıran kadınların enerjisinde çok nadir görülürdü. İzlenimlerimi Linda'yla paylaşarak kafamın çok karıştığını itiraf ettim.

Linda gülümseyerek rahim ameliyatı olduğunu ve rahminin alındığını onayladı. İmgelediklerimin geri kalanını da hikâyesini dinledikten sonra anlamlandırabileceğimi söyledi.

Linda ve kocası Steve altmışlı yılların başlarında lisedeyken birbirlerine âşık olmuşlar. O zamanlar liselilerin cinsel ilişki yaşamaları pek sık görülen bir şey değilmiş. Linda Steve'le ilişkileri cinselliğe dönüşmeye başladığında korktuğunu çünkü on altı yaşındayken cinsel organlarına gelişim bozukluğu tanısı konduğunu (bu da çocuk imgesi görmüş olmamı açıklıyordu) anlatarak sözlerine devam etti. Linda'nın hamile kalmak şöyle dursun normal adet döngüsü bile yaşaması mümkün değildi. Linda durumundan utandığı için bunu Steve'den saklamıştı ayrıca çocuk doğuramayacağını öğrenirse "normal" bir kadın

olmadığı için onun kendisiyle evlenmek istemeyeceğinden de korkuyordu. Steve artık kendisini cinsel olarak çekici de bulmayabilirdi. Bir erkekle cinsel ilişkiye girip giremeyeceğini bile bilmeyen Linda'nın tek bildiği Steve'le evlenmeyi çok istediğiydi.

Linda lisede telli bir Amerikan çalgısı olan "dulcimer" çalmaya merak sarmış. Steve ona mezuniyet hediyesi olarak bir "dulcimer" yapmış ve mezuniyet gecesinde hediyesini sevgilisine vermiş. O gece Linda ve Steve birlikte olmuşlar. Linda sırrını Steve'e açıklamamakla birlikte bu ilk cinsel ilişkisinde Steve'in kendisiyle ilgili bir anormallik fark edip etmeyeceğinden korkmaktaymış.

Cinsel ilişki sırasında Linda nefes almakta zorluk çekmiş ancak bu, tutkudan değil korkudanmış. O sırada içinden sürekli Tanrı'ya dua ederek onları hayatlarının geri kalanında hiç ayırmaması için yalvarmış. Spiritüel coşku ve seksüel aşkın böylesine birleştiği bir noktada Linda kendi bedeninden hareket eden bir enerjinin Steve'in bedenine geçtiğini fark etmiş ve Steve ile birlikte tek bir enerji sistemi haline geldiklerini de hissetmiş. O anda çocuk doğuramasa bile evleneceklerini anlamış.

O etkileyici mezuniyet gecesinden bir hafta sonra Steve bir süre şehirden ayrılarak tek başına yaşamak istediğini açıklamış. Bu ani açıklama cinsel birleşmeleriyle aynı zamana denk geldiğinden Linda Steve'in kendisinde cinsel bir problem olduğunu anladığı için gittiğini zannetmiş. Kendisiyle birlikte olmak istemediğini ve bunu kendisine doğrudan söyleyemediği için kasabayı terk ettiğini düşünmüş. Böylece ayrılmışlar.

Dört yıl sonra her ikisi de başkalarıyla evlenmiş. İlginç bir şekilde aynı ayda evlenmişler. Linda evliliğinde elinden gelenin en iyisini yapmaya gayret etmekle birlikte Steve'i de asla unu-

tamamış. Aslında evlendiğinde, çocuk doğuramayacak olması ya da normal cinsel yaşantının bir erkek için hatta bir koca için sorun olup olmaması artık onu hiç mi hiç ilgilendirmiyormuş. Evlendikten bir buçuk yıl sonra rahminde bir kütle geliştiği anlaşılmış ve Linda'nın rahmi alınmış.

Linda ve Steve her ikisi de evlendikten sonra doğdukları şehirden farklı şehirlerde yaşamışlar. Her ikisinin evliliği de beş yıl sürmüş ve inanılmaz bir şekilde bir hafta arayla boşanmışlar. Aynı ay içinde ikisi de doğdukları şehre geri dönerek orada yaşamaya başlamışlar. Bütün bu yıllar boyunca birbirleriyle hiç iletişim kurmamış ve eski arkadaşlarının hiçbiriyle görüşmemişler.

Doğduğu şehre geri döndükten sonra Linda maddi sıkıntı çekmeye başlamış ve Steve ile son bağları olan o değerli "dulcimer" da dahil olmak üzere bütün değerli eşyalarını rehin vermek zorunda kalmış. Linda işini bitirip dükkândan çıktıktan iki saat sonra, aynı dükkâna mücevher bırakmak için Steve girmiş. Dulcimeri fark ettiğinde onun ne kadar süredir orada durduğunu sormuş. Satıcı kendisine çalgının daha yeni bırakıldığını söylediğinde Steve elinde dulcimerle Linda'yı bulmak için kendini sokaklara atmış. O gece Linda ve Steve tekrar bir araya gelmişler. Ve bir daha asla ayrılamayacaklarını anlamışlar. Steve Linda'ya eliyle yaptığı dulcimeri gördüğünde Linda'yla ilgili anıların birden bedenini sardığını ve aşkla doldurduğunu anlatmış. Linda'nın çok büyük bir maddi sıkıntı içinde olduğunu, yoksa o dulcimeri asla satmayacağını da biliyormuş.

Aynı gece Linda Steve'e sağlık durumunu ve onun kendisini cinsel eksikliğinden dolayı terk ettiğini zannettiğini anlatmış. Steve Linda'ya kendisini terk etmesinin nedeninin mezuniyet gecesinde ilk birlikte olduklarında bedeninden geçtiğini

hissettiği ve daha önce hiç deneyimlemediği o enerji akımı olduğunu açıklamış. O an tüm varlığının Linda'yla sonsuza kadar birleştiğini ve bu duygunun kendisini sevinçten havalara uçurduğunu hissettiğini söylemiş. Ancak birkaç gün sonra bu duygu onu korkutmaya başlamış ve düşünebildiği tek şey kaçmak olmuş. Duydukları Linda'yı şaşkına çevirmiş.

Aynı gece Steve ve Linda evlenmeye karar vermiş ve o hafta içinde evlenmişler. Tekrar birleştikleri gece aynı enerji tekrar geri dönmüş ve bu kez her ikisi de bunun bilincindeymiş. Enerjinin yeniden birlikte olmanın hazzından dolayı hissedildiğini düşünmüşler ama cinsel yaşamları düzenli bir biçimde devam ederken enerji gittikçe daha da artmış. Steve daha önceden kundalini hakkında kitaplar okumuş olduğundan Linda'ya bu enerji akımını hem fiziksel hem de ruhsal haz için bilinçli olarak kullanabileceklerini anlatmış. Steve ve Linda'nın hikâyesi bana Linda'nın rahminin alınmış olmasına rağmen ikinci çakrasındaki sağlıklı enerji akımını açıklamıştı.

Cinsel birleşme bütün o fiziksel hazzın yanı sıra iki insanın ruhsal birleşmesini de simgeler. Cinsel enerji, birbirine âşık iki insan arasında ben ötesi bir bağ meydana getiren ruhsal bir enerji akımına da yol açıyor olabilir. Bu enerji, Linda ve Steve'in kundalini deneyimi olarak tanımladıkları ve Yesod Sefirahı ile Komünyon Ayini'nin ve ikinci ya da eş veya ortaklık çakrasının tamamının bir araya gelişi demek olan bir bilinç düzeyine erişmelerini sağlamıştı.

"*Birbirini Onurlandırmak*" için çaba gösterme ihtiyacı cinsel birleşmelerde kolayca ve sıkça gölgede kalır çünkü cinsel enerji çok sık olarak korkular ya da denetimsiz arzular tarafından yönetilir. Erkekler cinsel güçlerinin yetersiz kalmasından ya da yeterince erkeksi olmamaktan korkarlar. Yine de çoğu kabile

erkek çocuklarının belli bir "olgunluğa" erişinceye kadar kontrolsüz davranmalarına izin verir. Olgunlaşma noktasına geldiklerinde ise, cinsel olarak sorumlu davranma kapasitelerinin otomatik olarak devreye gireceği beklenir. Genç erkeklerin "gençliklerini çılgınca yaşayarak" olgunlaşabileceklerine dair yaygın bir kabile algısı da vardır ve bu algı önüne gelenle yatan erkekleri davranışlarının hesabını vermekten ya da bu konuda suçlanmaktan kurtarır. Sonuçta delikanlıları yöneten şey biyolojik dürtüleridir.

Buna rağmen kadınlar, otuz yıldır sürmekte olan kadınları özgürleştirmeye çalışan kadın hareketlerine rağmen cinsel doğalarını keşfetme konusunda aynı izne sahip değillerdir. Erkekler izinlerinin keyfini çıkarmayı sürdürürken kadınlardan hâlâ cinsel enerjilerini kontrol altında tutmaları bekleniyor. Birçok kadın kontrolünü kaybetmekten ya da cinsel bir varlık olarak görülmekten korkar hale getirilmiş durumda. Çalışma grubu katılımcılarımdan biri arkadaşlarıyla dışarı çıkmak üzere giyinirken her seferinde annesinin ona kendisini ne kadar "kirli" hissettirdiğini anlatmıştı. Annesinin cinsellikle ilgili imaları bu danışanıma herhangi bir erkeğin dikkatini çekmenin fahişelikle eşdeğer olduğunu hissetmesine neden oluyordu. Bu annenin duygusal baskısı, kızının enerjisine karşı saygısız ve saldırganca bir davranıştır.

Cinsel enerjinin gerekli ama her zaman "kontrolsüzlük potansiyeli olan" bir enerji olduğu görüşü toplumumuzun cinsel ifadeyle ilgili şizofrenik kabile tutumuna fazlasıyla katkıda bulunmakta. Bu tutum kadınları seksi görünmeye, seksi davranmaya ve seksi giyinmeye teşvik ederken bunun sonucunda saldırıya uğradıklarında ise sosyal yaklaşım tecavüzcüyü, saldırganı ya da katili suçlamakta zorlanıyor. Tecavüze uğrayan kadınların hâlâ giyim tarzları ve mahrem

özel hayatları sorgulanıyor. Erkek arkadaşları ya da kocaları tarafından hırpalanan ya da tecavüze uğrayan kadınlar toplumun tamamından değil sadece kadınları korumak için özel olarak organize olmuş olan sivil toplum örgütlerinden destek görüyorlar. Toplumsal yaklaşım tecavüze ve suistimale uğrayan kadına hâlâ "Gerçekten o kadar kötü mü? Neden sadece onu terk etmekle yetinmiyor da cezalandırılmasını istiyorsun?" benzeri sorular sorarak bu saldırıların resmi başvuruda bulunacak kadar ciddi olmayıp terapiyle düzeltilebileceğini ima etmeyi sürdürmekte. Tecavüzcülere verilen ufak cezalar, cinsel suçları hâlâ diğer vahşetlere göre daha az vahşice gören toplumsal tutumu ortaya koymaktalar.

İkinci çakra enerjisinin dualizmi hem cinsel enerjinin kontrol dışı olduğuna dair toplumsal görüşü, hem de kabile kültürünün özdenetime atfettiği yüksek değeri içinde barındırır. Cinselliği kendimizi idare edebilme ya da diğerlerini yönetme yeteneğimize dair sabit bir tehdit olarak görürüz. Her türlü ilişki içimizde kendimizi koruma ihtiyacı doğmasına yol açar ama cinsel bağlar aşırı yoğun korkuları özellikle de aldatılma korkusunu beraberinde getirdiğinden bu korku mahrem bir ilişkiyi tehdit edebilecek kadar güçlüdür.

Cinsellik kültürü toplumdan topluma farklılıklar gösterir. Amerikan kültürünün sofu geçmişi cinsel denetime atfettiğimiz değerle birleştiğinden insanların bedenlerinden ve cinselliklerinden duydukları utancın artmasına neden olmakta. Çalışma gruplarıma tatminsiz cinsel yaşantısına dair yaşadıklarını paylaşmak için gelenlerin sayısı sağlığını düzeltmek için gelenlerin sayısıyla eşit. Çalışmalar sırasında, yıllardan beri, hatta onlarca yıldır eşiyle birlikte yaşadığı halde kişisel cinsel ihtiyaçlarıyla ilgili bir kez bile konuşmadıklarını anlatan birçok katılımcı oluyor. Gösterilen nedenler ise aynı utanma duygu-

sundan kişisel cinsel ihtiyaç kavramının farkında olmamaya kadar değişen aynı yapının farklı çeşitlemeleri olarak ortaya konuluyor.

Cinsellikten utanma duygusu kabile zihniyetimizde son derece güçlü olduğundan Amerikan toplumunun uygun ve uygun olmayan cinsel davranışlara dair net kurallar koyma ihtiyacını körüklemekte – işte ikinci çakranın bir diğer paradoksu. İkinci çakranın doğal enerjisi benden "diğerine" doğru hareket ettiği için, bu çakranın karakteristik korkusu cinsel davranışı kontrol etme ihtiyacı doğurmakta. Bu yüzden de kabile evli ya da monogam çiftleri onaylayarak diğerlerini utandırmaya çalışır. Bazı eyaletler söz konusu cinselliğin yetişkinler arasında gönüllü olarak yaşanıp yaşanmadığına bakmaksızın bazı cinsel davranışları yalnızca uygunsuz ilan etmekle kalmaz, bunları suç olarak kabul eder. Bu tür yasal yaptırımlar özellikle de eşcinsellere yöneliktir.

Cinsellikten utanma davranışı sifilis, herpes ve AIDS gibi cinsel hastalıklardan utanılmasına da neden olur. Cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanan insanlar, hastalığın kendilerine onaylanmayan cinsel ilişkiler yoluyla geçtiğinden şüphelenilmesini engellemek için, cinsel hayatlarına dair açıklama yapma zorunluluğu hissederler.

Suç sayılan cinsel zorlamalar –tecavüz, ensest ve çocuk suiistimali gibi– fiziksel taciz ve saldırının ötesinde bir enerji tacizi niteliği de taşırlar. Bir insanın enerji alanına, sözlü taciz ya da yıkıcı veya aşağılayıcı tavır ve davranışlarla da tecavüz edilebilir. Çalışma grubu katılımcılarından biri olan Bill'in babasıyla ilişkisi duygusal ya da davranışsal tacize örnek olarak aşağıdaki satırlarda anlatılmaktadır.

Bill'in babası onu yetiştirirken sürekli küçümser, "hayatı boyunca asla bir baltaya sap olamayacağını" söyleyip

dururmuş. Bill yıllarını babasının yanıldığını kanıtlamakla geçirmiş ama hiçbir şekilde başarılı olamamış. Babası bu suçlamasını geri almadan öldüğünde ise Bill duygusal bir felç geçirmiş. Kronik depresyona yakalanmış, işini kaybetmiş ve iktidarsızlık sorunu yaşamaya başlamış. Babası Bill'in cinsel gücüne değil maddi gücüne saldırmış olsa da finansal ve cinsel üretkenlik, her ikisi de ikinci çakra enerjisidir ve birbirleriyle sıkıca bağlıdır.

Enerji alanına dair tecavüz ve ensest kişinin bağımsız olma ve bir diğer insanın yönetimi dışında gelişip başarılı olma yeteneğini sakat bırakma arzusudur. Cinsel organlar bu olumsuz inanç ve davranışlardan kaynaklanan hasarın depolanmakta olduğu ambarlardır. İktidarsızlıktan kısırlığa, cinsel organ kanserlerine kadar değişen birçok cinsel hastalıkla uğraşan çok sayıda insan, mesleki yetenekleri, tutkuları, başarıları ve fiziksel görünümleri konusunda sürekli eleştirildiklerini hatırlayıp ifade etmekteler. Aslında anne babalar çocuklarını sağlıkları ve başarıları için ihtiyaç duydukları kişisel güçten mahrum ederek onlara "tecavüz" etmiş oluyorlar.

Bu türden taciz, fiziksel taciz ya da ensestten çok daha sık görülmektedir. Tecavüz ve ensest enerji terimleriyle enerji tacizi olarak tanımlandıklarında tacize uğrayan erkek ve kadın sayısının eşit olduğu söylenebilir. Çalışma gruplarımda katılımcılara "Kaçınız çalıştığınız ya da yaşadığınız ortamda gururunuza ya da özgüveninize tecavüz edildiğini hissettiniz?" diye sorduğumda neredeyse herkes el kaldırıyor.

"Kaçınız enerji tecavüzcüsüsünüz ya da oldunuz?" diye sorduğumda ise soruma olumlu cevap verenlerin sayısının biraz daha az olması da pek şaşırtıcı değil. Bir diğer insanın fiziksel yetenekleri bizi korkuttuğunda, o kişiye dair olumsuz tutum sergiler ya da onunla sözlü savaşa girersek o kişiye tecavüz

etmeye çalışmış oluruz çünkü bu davranışımız onu gücünden mahrum etme girişimidir. Fiziksel bedenimiz olumsuz eğilimlerimizi cinsel organlarımızda depolamakta olduğu için de ortaya koyduğumuz enerji tacizleri kurban kadar tecavüzcüye de zarar verir. Diğer insanların enerji sistemlerine tacizde bulunmak tacizde bulunanın enerji sistemini de zehirler ve dolayısıyla tacizde bulunanın biyolojik sistemi de kirlenip zarar görür. Enerji tacizlerinin fiziksel adaletin ötesine geçen karmik bir nitelikleri de vardır. Bu suçu işleyen kişiler suç işlediklerinin anlaşılmadığını zannetseler de özellikle de tecavüz ve ensest söz konusu olduğunda, ortada bir şahit olsa da olmasa da adalet enerji düzeyinde her zaman yerini bulur. Bu nedenle ruhsal öğretiler bağışlamanın önemini vurgulayarak yaşama devam etmeyi teşvik ederler. Ruhsal öğretiler, İlahi Düzen'in hayatlarımızdaki dengeyi yeniden sağlamak için sürekli çalışmakta olan bir güç olduğunu ve bu gücün biz adil bir sonuç elde etme çabasından vazgeçebildiğimizde daha etkili olduğunu bilirler. Adaletin tecellisine şahit olduğumuzda konuyla ilgili olsun olmasın, bu "ruhsal olguyu" hazmetmekte genellikle zorlanırız.

Cinsellik bir tür alışveriş bazı durumlarda da bir tür para akışıdır. Bazı insanlar cinselliği, en sonunda karşılarındaki kişiyi manipüle etme çabaları başarısız olduğunda kendilerini tecavüz kurbanı gibi hissedinceye kadar çıkarları doğrultusunda kullanırlar. Cinselliği istediği bir işi elde etmek ya da güçlü bir kişiye yakın olmak için kullanan biri sonunda birilerinin kullanıldığını hissetmesiyle son bulacak bir duruma dair risk almaktadır. Ancak cinsellik "adil bir alışveriş" için kullanıldığı zaman bedende tecavüze ait enerji titreşimi bulunmaz.

Cinsellik üzerinden en eski para kazanma yolu elbette ki fahişeliktir ve fahişelik insanoğlunun katılabileceği en güçsüz

bırakan eylemdir. Enerji fahişeliği fiziksel fahişelikten daha yaygın görülen bir olgudur çünkü fiziksel anlamda güvenli görünmelerine rağmen süreç içinde bir parçalarını sattıklarını hissetmekte olan sayısız kadın ve erkek vardır.

Para Enerjisi

Hepimizin ruhunda fahişelikle ilgili bir unsur yaşamaktadır – benliğimizin bir parçası doğru finansal unsur tarafından yönetilebilir. İçsel fahişemizin işle ilgili konularda mı, yoksa kişisel ilişkilerde mi devreye girdiğini onunla kaçınılmaz tanışmamız sonucunda bir şekilde anlarız.

Para da enerji gibi kişinin eğilimine göre yön bulan nötr bir maddedir. Yine de paranın en büyüleyici yanı kendisini yaşam gücünü temsil eden bir unsur olarak insan ruhuna dokuyabilmesi. Ancak insanlar parayı yaşam gücüyle eş tuttuklarında –genellikle bilinçdışı bir özdeşleştirmeyle– bunun sonucu genellikle olumsuz olur çünkü harcadıkları her kuruşla birlikte bilinçdışı bir yaklaşımla enerjilerini de harcamış oluyorlar. Böylece para kıtlığı da bedenle ilgili enerji kıtlığına tercüme ediliyor – ve yine bilinçdışı olarak.

Paranın yaşam gücü olarak yanlış algılanmasına ani para kaybı eşlik ettiğinde, birçok sağlık sorunu baş gösterebilir: Prostat kanseri, iktidarsızlık, endometriyoz, yumurtalık sorunları, bel ve siyatik ağrıları bunlardan bazılarıdır. Finansal strese bağlı olarak ortaya çıkan sorunların cinsel organlarda kendilerini gösteriyor oluşları Yesod Sefirahı tarafından temsil edilen fallus enerjisinin simgesel ifadesidir: Para cinsel güçle bir tutulmaktadır.

Bir dereceye kadar hepimiz parayı yaşam gücüyle birleştiririz. Başarmamız gereken sınav, eğer yapabilirsek, parayla

ilişkimizi onu yaşam gücümüzden ayrı tutmakla birlikte, kolayca ve doğallıkla enerjimize çekilmesini sağlayacak şekilde düzenlemektir. Parayla ilişkimiz ne kadar kişilerüstü olursa para enerjisini ihtiyaç duydukça yaşamımıza çekmemiz ve yönetmemiz de o kadar kolay olur.

Kuşkusuz paranın semboller ya da enerji dünyasındaki etkisini inkâr etmek mümkün değildir. "Paran kadar konuş" ve "Konuşmak bedava, sen paradan haber ver" gibi ifadeler kişinin para kültürüne işaret ederek o kişi için paranın sözden daha önemli olduğunu ifade ederler.

Para aracılığıyla bize özel inanç ve hedeflerimizi toplumsallaştırabiliriz. Enerji eylemden önce gelir ve niyetlerimizin niteliğinin sonuçlara katkısı oldukça fazladır.

Parayla ilgili inançlar ruhsal yaklaşımları ve deneyimleri de etkiler. Tanrı'nın iyilik yapanları parayla ödüllendirerek kutsamakta olduğu inancı ile başkalarına maddi yardım yaparak sevaba girdiğimizde yoksulluktan korunmayı garantilediğimiz inancı son derece yaygındır. Bu ve benzeri birçok inancımız Tanrı'nın bizimle para aracılığıyla iletişim kurmakta olduğu ve bizim de Tanrı'yla parayla ilgili eylemlerimiz aracılığıyla iletişim kurmakta olduğumuz genel inancını yansıtmaktadır.

Temelleri ister mitolojiye ister gerçeğe dayansın bunlar yersiz yaklaşımlardır. Bu sosyal vecizelere inanalım ya da inanmayalım, bu olgunun varlığı bile anlamak zorunda olduğumuz bir şeyi, parayla inanç arasında bağ kurduğumuzu gösterir. Parayla kuracağımız en bilgece ilişki onu inanç tarafından hayatımıza çekilebilecek bir madde olarak görmektir.

İnancı paranın önüne koymak, paranın statüsünü liderlikten hizmetkârlığa indirir ve bu konum para için daha uygun bir konumdur. Paranın önüne geçen inanç kişiyi özgürleştirir ve parayla ilgili gereksiz kaygılara takılmadan sezgilerine ve

içsel rehberliğine kulak vermesini mümkün kılar. Çok uzun zamandan beri fiziksel dünyanın bir parçası olarak yaşadığımız yeterince aşikâr olduğundan bu dünyaya ait borç ve ödeme gibi kavramların hakkını vermemiz ve parayla aklıselim bir ilişki kurmamız da gerekmektedir ancak para bu ilgiden daha fazlasını da hak etmemektedir.

Böyle bir inanç geliştirmeye başlamak bile ruhsal olgunluğun işaretidir. Ruhsal açıdan olgunlaşmış bir insan, parayla motive olan birinin delilik ya da risk almak olarak göreceği bir rehberliğe göre hareket eder. Birçok ruhsal mite göre Tanrı inançlı kişiyle bağlantı kurar ve o kişiyi yönlendirerek günlük "ruhani gıdasını" bulmasını sağlar ve böylece o kişi görevli olduğu bir işi tamamlayabilir. Bu mitler Yesod Sefirahı'nın simgesel anlamıyla da fazlasıyla örtüşmektedir. Tanrı'dan gelen ruhani gıdanın bir kısmı finansal enerjidir. Ruhsal literatürün hiçbir yerinde, en azından benim bildiğim hiçbir kaynakta İlahi rehberliği takip ettiği için pişmanlık duyan tek bir kişiye bile rastlanmaz.

Yirmi yedi yaşındaki Andrew benimle temas kurarak enerji alanını okumamı ve sürekli görmekte olduğu bir rüyayı yorumlamamı istedi. Andrew rüyasında Montana'da bir kasabaya taşınıyordu. Hayatında hiç Montana'ya gitmemişti ve orada ne bir işi ne evi ne arkadaşı ne de temas kurabileceği biri vardı. Rüyayı bilinçaltına yerleşmiş bir film sahnesiymiş gibi kafasından çıkarıp atmayı denemişti. Ancak rüya gitgide güçlenerek yapmakta olduğu işin ona sadece parasal kaynak sağlamak için var olduğu duygusunu hissetmesine neden olmaya başladı. Bana rüyanın ne anlama geldiğini sordu ona "Ben olsam Montana'ya yerleşmeyi ciddi ciddi düşünürdüm," dedim.

Andrew hayatı boyunca Montana'ya gitmediğini ve oraya

gitmek istemediğini söyledi. "Belki de oraya seyahate gitmeli ve Montana'nın sana neler hissettirdiğine bakmalısın," diye cevap verdim. Bunu düşüneceğini ve sonuçtan beni haberdar edeceğini söyledi.

Altı ay sonra Andrew'dan haber aldım. Rüyayı görmeye devam ediyordu. Tek fark, maddi kazancıyla ilgili kendisini artık fahişe gibi hissetmesine neden oluşuydu. Onurlu bir adam olduğunu düşünüyor ve rüyası ona onurundan ödün verdiğini hissettirdiğinde ise günün sonunu zor getiriyordu. Onu Montana'ya gitme konusunda teşvik etmeyi bir kez daha denedim ve bu defa Montana'ya mümkün olduğu kadar çabuk seyahat etmesini önerdim. Bunu ciddi ciddi düşüneceğini söyledi.

Ertesi sabah beni arayarak işinden ayrıldığını söyledi. O sabah ofisine doğru yürürken içine bir şey doğan şeye göre davranarak gidip istifa etmişti. İş arkadaşlarına Montana'ya taşınacağını söylediğinde orada harika bir konumda işe başlayacağını düşünmüşler. Andrew onlara orada bir iş bulmak şöyle dursun iş teklifi bile almadığını, sadece rüyasını izlediğini söylemiş.

İstifasından bir ay kadar sonra, Montana'ya taşındı. İki kişiye ait bir çiftlik evinde bir oda kiraladı. Çiftlikle ilgili işler için bir yardımcıya ihtiyaçları olduğundan Andrew'yu işe aldılar. Olaylar birbirini izlerken aylar geçti ve Andrew artık kafasıyla değil elleriyle çalışmaya başlamıştı – bu, alışık olmadığı bir deneyimdi. Yılbaşı tatili geldiğinde ise Andrew tekrar doğuya dönmek yerine tatili yeni arkadaşlarıyla geçirmeye karar verdi. Çiftlik sahiplerinin Noel tatili için eve dönen bir kızları vardı. Ertesi yaz Andrew o kızla evlendi ve evliliklerini takip eden beş yıl boyunca sonunda eşiyle kendisine miras kalacak olan çiftliklerini çekip çevirmeyi öğrendi.

Andrew kendisi farkında olsa da olmasa da rüyasını izleyerek özgürlüğünü ilan etti. Hareketleriyle Evren'e finansal güvence için onurundan ödün vermek yerine bilinmeyene gitmeyi tercih ettiği mesajını vermişti. Karşılığında ise düşleyebileceğinden bile daha fazlasını aldı.

Kültürümüzün bir parçası haline gelen sayısız olumsuz cinsel mesaj varken aşağıda anlatılana benzer sağlıklı bir seks yaşamı oluşturmak o kadar da kolay değil.

Yirmi sekiz yaşındaki Allen kadınlardan korktuğunu söyleyerek bunun nedenini anlamak istediği için enerji alanını okumamı rica etti. Okumasını yaparken iktidarsız olduğunu fark ettim: Ayrıca Allen'ın kendisini sapık olarak gördüğünü de hissettim ama buna rağmen kimseyi taciz ettiğine dair hiçbir hisse de kapılmamıştım. Çocukken taciz edildiğine dair bir enerjiye de sahip değildi. Elde ettiğim imgeler kafamı karıştırmıştı. Sohbetimiz sırasında izlenimlerimi kendisiyle paylaşarak ona kendisini sapık olarak görüyor oluşunun nedenini sordum. Onlu yaşlardayken bir grup erkek çocukla birlikte kendi deyimiyle bir "pislik halkasına" katılmıştı. Bu, grupça mastürbasyon yapmak üzere bir araya geldikleri anlamına geliyordu. Onlar bu haldeyken içlerinden birinin annesi beklenmedik bir şekilde bulundukları yere gelerek hepsinin sapık olduğunu haykırmış ve kendilerinden utanmaları gerektiğini söylemişti. Tek tek hepsinin annesini arayarak olanları anlattıktan sonra bir de okul müdürünü aramış ve bu oğlanların kızların ve küçük çocukların etrafında dolaşmamaları gerektiğini söylemişti. Dedikodu tüm kasabaya yayılmış ve lise yılları boyunca herkes bu delikanlılardan uzak durmuştu. Allen liseyi bitirir bitirmez kasabadan taşınmıştı ama o zamandan beri kendisinin sapık olduğuna inanmaktan da kaçınamamıştı.

Ayrıca Allen iktidarsız olduğunu onayladı ve şimdiye kadar

hiç kimseyle çıkmadığını da söyledi. Bahsettiği "pislik halkalarının" aslında çok yaygın görüldükleri yorumunu yaptım. O kadar yaygınlardı ki neredeyse ergen erkek çocukların erkekliğe geçiş ritüellerinden biri gibi görülüyorlardı. "Buna inanmıyorum," dedi Allen. Bu sorunla ilgili yardım alması gerektiği konusunda anlaştık, ayrıca bu deneyimin bir cinsel sapıklık deneyimi olmadığını da öğrenmesi gerekiyordu.

Yaklaşık bir yıl sonra Allen'dan bir mektup aldım. Mektubunda terapide aldığı yolu benimle paylaşıyordu. Kendisini "sosyal anlamda normal" hissetmeye başladığını yazmıştı. Bu onun için yeni bir şeydi. Yanındayken kendisini rahat hissettiği bir kadınla çıkmaya başlamış ve ona yaşadığı travmatik deneyimi anlatabilmişti. Sevgilisi anlattıklarına şefkatle yaklaşmış ve ondan tiksinmemişti. Allen yakında tümüyle iyileşeceği konusunda iyimserdi.

İkinci çakra enerjileri serbest bırakılması gereken anıları inceden inceye su yüzüne çıkararak sürekli olarak ruh ve beden bütünlüğümüzü sağlamlaştırma isteğimizi artırır.

Etik (Ahlak) Enerjisi

İkinci çakra bedenin etik merkezidir. Yasalar birinci çakraya bağlıyken, kişisel etik anlayışı ve ahlak kurallarının yeri ikinci çakradır. Yesod Sefirahı'nın ve Komünyon Ayini'nin enerjisi bizi ruhsal olarak güçlü kişisel ahlak kurallarına sahip olmaya teşvik eder. Birebir ilişkilere çekilerek ahlak kurallarına ihanet etmenin tehlikeleri konusunda sezgisel olarak uyarılırız.

İkinci çakra organları diğer insanlara "verdiğimiz sözleri", vaatlerimizi ya da bize verilip de kabul ettiğimiz sözler ve ilgili tüm etkileşimlerimizi "kaydederler". Güçlü kişisel ahlak kuralları algılanabilir nitelikte bir enerji yayar. Biyolojik

yapımızın bu bölümü, Yeni Yıl için alınan kararlar ve bazı davranışlarımızı "yeniden şekillendirmek" gibi kendimize verdiğimiz sözleri de kaydeder.

Birinci çakranın sorumluluğu altında olan fiziksel düzen bize kendimizi güvende hissettirir ve ilgili yasalar bizi kuşatan çevrede kontrolün varlığını hissetmemizi sağlarlar. İkinci çakranın etiği ve ahlak kuralları da bize insan ilişkilerinde neleri kabul edip neleri kabul etmediğimizi ifade etmemizi sağlayan bir dil, lisan sunar. Etik kavramının devasa bir bağlayıcı gücü vardır: Bizimle aynı doğru yanlış kavramlarına sahip kişilerle yakınlaşmak ister, etik ya da ahlak anlayışlarından saptıklarında ise genellikle onlardan uzaklaşmayı seçerek yakınlaşmamızı sonlandırırız. Ayrıca tanrımızın da kurallı bir tanrı olmasını ister, doğru ve yanlış ile ödül ve cezanın İlahi şifresini çözmeye uğraşır, "neden iyi insanların başına kötü şeyler geldiğini" anlamaya çalışırız. İnsan adaleti haksızlık ettiğinde İlahi adaletin devreye gireceğine ve bunu yapanların "hak ettikleri cezayı bulacaklarına" inanarak rahatlarız.

İkinci çakra bütün bireysel hayatta kalma korkularımızı toplayıp misafir ettiğinden, mutluluğumuz için hayati önem taşımakta olan tarafsızlığa benzer bir durumu destekleyen dışsal bir adalet sistemi oluşturduk. Adaletin gücünü kullanmak ya da hatta yasal bir sözcük dağarcığından faydalanmak, ikinci çakrada oluşan baskıları rahatlatmaya yarayan bir tür sibop görevi yapar. Adalet sistemi en azından teoride suçluyu saptamak ve suçları cezalandırmak içindir. Genellikle "masumiyetin" ispatlanması bir gurur meselesi olarak karşımıza çıkar ve kurbana ödenmesi sağlanan finansal tazminat kişisel itibarının bir kısmını geri alışını temsil eder. Bu, dinamik "*Birbirinizi Onurlandırın*" kutsal gerçeğinin sosyal versiyonudur.

Adalete, yasalara ve düzene duyulan ihtiyaç biyolojimizde

de hissedilir. Egzersiz, doğru beslenme, stresin bilinçli bir biçimde boşaltılması ve bir miktar tutarlılık ve düzen gibi fiziksel kurallar buna örnek olarak gösterilebilir. Bu kurallar fizyolojik yapımıza fiziksel olarak güvende olduğumuz ve çevresel koşullarımıza güvendiğimiz sinyalini verir. Tutarsızlık ise adrenalin akışını yüksek seviyelere çıkarır ve "savaş ya da kaç" mekanizmamızı sürekli alarmda tutar. Fiziksel bedenimizin uzun süreli strese olumsuz biyolojik tepki vermeden dayanması mümkün değildir. Ülser ve migren, kişinin hayatındaki kaosun artık katlanılamaz hale geldiğini gösteren en yaygın iki belirtiden biridir.

Paul, kırk iki yaşında bir avukattı ve bana mesleğiyle ilgili strese dayanamadığı için benimle temas kurarak enerji alanını okumamı istedi. Enerji alanını tararken toksik enerjinin Paul'ün ikinci çakrasına işlemeye çalıştığını fark ettim, sanki biri ya da bir şey onu yönetmeye çalışıyor gibiydi. Sonra Paul'ün migrenden bel, boyun ve omuz ağrılarına kadar değişen kronik ağrılar çekmekte olduğunu gördüm.

İzlenimlerimi kendisiyle paylaştığımda, söylediklerimi doğrulayarak son on yıldan beri farklı derecelerde ağrılar çektiğini söyledi. Tedavi olmaya çalışmış ama iyileşememiş. Ağrı kesicileri ise şeker gibi yutuyormuş. Bu açıklaması bir şeyin onu kontrolü altına almaya çalıştığı izlenimime açıklık getirmişti: Paul ağrı kesicilerine bağımlı hale gelmekten korkuyordu. Ağrısının kaynağının her şeyin onun planladığı gibi gitmesine dair duyduğu saplantılı istek olduğunu belirttim. Bu kontrol obsesyonunun bir parçası da kazanmaktı. Ne yaparsa yapsın, ister hukukla ilgili bir iş yapıyor olsun, ister spor yapıyor olsun, ister kâğıt oynuyor olsun kazanması gerekiyordu; hatta gidilecek bir yere ilk varan olmak bile onun için önemliydi. Kontrol etme, yönetme ihtiyacıyla yönetiliyordu ve şimdi artık

ağrı kesiciler alıyordu. Herhangi bir şey tarafından yönetilme olasılığı onun için işkenceydi. Paul'e göre böyle bir durum onurunu kaybetmesi demekti. Paul biri ya da bir şey tarafından yönetilmenin insanın dürüstlüğünden ödün vermesi anlamına geldiğine inanıyordu. Bu, onun kişisel onur anlayışıydı.

Paul'ün bir avukat olduğunu göz önüne alarak kendisiyle bir anlaşma yapmasını ve kendisine adım adım hayatını yeniden düzenleyeceğini taahhüt etmesini önerdim. Böylece kontrolcü ve onurlu kişisel yapısını yavaş yavaş sonuçları kontrol etme ihtiyacını değiştirmek için kullanabilirdi. Ona her başarısında ortaya çıkacak olan enerjinin ağrılarını biraz daha azaltacağını söyledim. Bu fikri sevmesinin sebebi, şüphesiz kendisiyle yapacağı kontratın sonuçlarını kontrol edebilecek olmasıydı. Anlaşmayı hemen hazırlayacağını ve bir kopyasını bana fakslayacağını söyledi ve bunu ertesi gün yapmıştı bile.

Üç ay sonra Paul'den bir not aldım. Notta iyileşmesinde gelişme kaydettiğini ve iyileşmesini "kontrata bağlamasının" kendisine hiç olmadığı kadar iyi geldiğini anlatıyordu. Kazanma ihtiyacını yenmenin bir yolunu bulmuş ve kendisine her türlü iddiayı yasaklamıştı. Kazanma tutkusuna yalnızca yasal konularda izin veriyordu ve bu da uygun ve doğru bir davranıştı. Onu tanıyan herkesin onun bu kazanma ihtiyacını "çirkin ve rekabetçi bir karakter" olarak değerlendirdiğini daha önce hiç fark etmediğini söyledi. Ağrıları geçiyordu; migrenleri daha az tekrarlar olmuştu ve beli tekrar egzersiz yapmaya başlamasını mümkün kılacak düzeye gelmişti.

Paul'ün öyküsü kişinin kendisiyle işbirliği yapmasına, simgesel anlamda kendisiyle birleşmesine iyi bir örnek olarak karşımıza çıkıyor ve kendimizle uzlaşmamızın bizi tam bütün ve dengeli kıldığını anlatıyor. Fonksiyon bozukluğu gösteren yanımız sistemimizin geri kalanını etkilediğinden enerjimiz

boşa harcanmış oluyor ve kendi aleyhinde olacak şekilde bölünüyor. Paul kendisiyle başarılı bir anlaşma yapabildi ve iyileşti.

Biz insanlar doğamız gereği, kural ve düzen aradığımız için otorite kurmak ve yönetmek isteyen kişilerin egemenlikleri altına girmemiz çok kolaydır. Birlikte yaşadığımız ve beraber çalıştığımız kişilere güvenme dürtümüz "*Birbirinizi Onurlandırın*" enerjisinin bir uzantısı olduğundan birlikte bir şeyler ortaya koymaya çalıştığınız kişilere omzunuzun üzerinden bakmanız doğal değildir. Ancak birçok insan gücünü diğerlerini desteklemek için kullanmak yerine onları yönetmek için kullanma yanlışına düşüyor.

Kişisel ilişkilerde her iki tarafın da uymayı kabul ettiği bir kurallar dizisi oluşturmak istenmesi doğaldır. Örneğin evlilikdışı ilişki yok, kumar oynamak yok, birbirine sormadan yüklü harcamalar yapmak yok ve benzeri kurallar olabilir. Ancak karşınızdaki insanın duygusal, zihinsel, psikolojik ya da ruhsal gelişimini kontrol altında tutmak için konulan kurallar enerjiyi bozan kurallardır. Genellikle, çiftler ilk başta koydukları kuralları ve sınırları kişisel gelişimleri lehinde genişletmediklerinde çift ilişkisi dağılmakta. Anne babalar da bazen kişisel otoritelerini kabul ettirmek için çocuklarına katı kurallar koyarak onları duygusal ve ruhsal açıdan zarar verirler.

Kişisel intikam da ikinci çakra enerjisinin bir diğer kötüye kullanımıdır. İkinci çakra bizim özsavunma merkezimiz ve ikinci çakramızın etrafını kuşatacak şekilde tasarlanmış olan silahımızdır. Gazete sayfaları adaleti kurşunlarla yerine getiren insanlarla ilgili haberlerle dolu olsa da "adaleti kendi elleriyle sağlama" kavramı daha çok kişisel, psikolojik ve duygusal onur kurallarına bağlı olarak bizi bir şekilde yaralayan birinden "intikam alma" arzusuyla kendini gösterir. İntikam alma

enerjisi biyolojik sistemimize zarar veren en etkili duygusal zehirlerden biridir ve iktidarsızlıktan jenital bölge kanserlerine kadar çeşitli fonksiyon bozukluklarına neden olur.

İkinci Çakranın Kişisel Gücü

Yaratıcılık, cinsellik, ahlak ve para, ikinci çakra enerjisinin çeşitli biçimleridir. Ayrıca kişisel güce sahip olma arzusu da bu noktada tartışılması gereken bir unsurdur. Güç, yaşam-gücünün sergileniş biçimidir. Yaşamak, gelişmek ve işlevlerimizi yerine getirmek için güce ihtiyacımız vardır. Örneğin hastalıklar güçsüz insanların doğal yoldaşlarıdır. Hayatımızdaki her şey aslında güç denen enerjiyle ilişkimizle ilgilidir.

Birinci çakra düzeyinde, gücü tıpkı bir elektrik akımı gibi bir şekilde bağlı hissettiğimiz bir grup insanla birlikteyken hissediyoruz. Spor takımları fanatiklerinin ya da politik partilerin üyelerinin coşkusu –insanları aynı takımın ya da partinin çatısı altında birleştirmekle ilgili olarak– bu güç türüne örnektir. İkinci çakradaki gücün niteliği ise bu enerjiyi materyalizm, otorite, kontrol, sahip olma, cinsel çekicilik, tensellik, erotizm ve bağımlılık gibi fiziksel biçimlerde ifade etmekte. Gücün alabileceği her türlü baştan çıkarıcı biçim enerji olarak ikinci çakraya bağlıdır. Ayrıca birinci çakra gücünün ekip ruhunun aksine ikinci çakra gücü bire-bir bir yapıya sahiptir. Hepimizin fiziksel güçle ilişkimizi keşfetmeye ihtiyacımız vardır. Nasıl ve ne zaman dış faktörlerin kontrolü ya da yönetimi altına girdiğimizi öğrenmemiz gerekir. Dış faktörler tarafından yönetilme eğilimimiz varsa en duyarlı olduğumuz güç türünün ne olduğunu da bilmeliyiz.

Güç, yaşam-gücüdür ve bizler bu olguyu bilerek doğarız. Küçüklüğümüzden itibaren kendimizi ve kimin ve neyin gücü

olduğunu öğrenme, gücü çekme ve kullanma kapasitemizi test ederiz. Bu çocukluk denemeleri aracılığıyla gücü kendimize çekebilecek kapasitemizin olup olmadığını keşfederiz. Böyle bir kapasitemiz varsa büyüyünce neler başarmak istediğimize dair düş kurmaya başlarız. Eğer yaşam gücünü çekebilecek kapasitemiz olmadığına karar verirsek o zaman da bir tür "güç borcuyla" yaşamaya başlarız. Kendimizin değil başka insanların enerjileri aracılığıyla hayatta kalabileceğimizi düşünürüz.

Gücü çekebilme yeteneklerine güvenen insanlar için sıradan düşler güç fantezilerine dönüşebilir. En kötüsü de zihinlerini büyüklük yanılgılarıyla doldurmaları, kendilerini başkalarından üstün görmeleridir. O zaman, mantıklı zihin, bu amaca ulaşabilmek için her şeyi mübah sayarak kabul edilebilir davranış parametrelerini zorlayan bu güç arzusunun gölgesinde kalır. Güç iştahı Tanrı'nın iradesine meydan okuyan bir bağımlılık haline gelebilir. Sırf güçlü olmak için güç arayan insanların sonunda İlahi irade tarafından dize getirilişi sayısız kutsal metne ve mitolojik öyküye konu olmuştur.

Hepimizin sınavı "güç bekârı" olmak yerine ruhumuzu pazarlık konusu yapmadan fiziksel güçle rahatça etkileşim kurmamıza yetecek kadar içsel güce sahip olmaktır. "Dünyada olmak ama dünyadan olmak değil" sözleri bunu anlatmaktadır. Fiziksel dünyanın baştan çıkarıcılığına karşı bağışıklığı olan insanlara hayranlık duyar, onları birer sosyal ve ruhsal kahraman olarak görürüz.

Gandhi güçle temiz bir ilişki içindeydi. Hindistan'da yaşayan insanların hayatlarını iyileştirmek, kişisel bir motivasyonun ötesinde ben-ötesi bir motivasyondu. Kişisel hayatında ise güçle, özellikle de seksle ilgili büyük işkenceler çektiği kesin. Ancak kişisel sıkıntıları evrensel başarılarını daha da inandırıcı kılmaya yaradı: Kendi kusurlarının farkına vardı ve

zayıflıklarını ruhsal gelişimi için kullanmaya çalışarak bunları bilinçli olarak sosyal çalışmalarından ayrı tutmaya çalıştı.

Film kahramanı Forrest Gump da fiziksel dünyanın gücüne karşı takındığı etik tavrıyla milyonların kalbini kazandı. İlginç olan Gump'ın ruhsal bir yanı olmayışı ve seksi, gücü ya da parayı reddetmiyor oluşuydu. Aksine bu ikinci çakra hedeflerinin tamamını masumluğu ve geçim derdinin kirleticiliğine bulaşmayışıyla elde etmişti. Forrest Gump, korkusuna ya da yalnızlığına rağmen ruhunu asla pazarlık konusu yapmadı.

Çalışma gruplarım sırasında katılımcılardan güçle ilişkilerini tarif etmelerini istediğimde genellikle salonun atmosferinde önemli bir değişiklik meydana gelir. Oluşan gerginlik sorumun peşine düşme arzumu artırır. Sorumda ısrarcı olduğumda birçok insan sandalyesindeki pozisyonunu değiştirerek ikinci çakralarını kapatmak isterler. Örneğin bacak bacak üstüne atar ya da ikinci çakralarına doğru eğilir, dirseklerini dizlerine dayar veya başlarını elleriyle tutarlar. Bana da "Evet, ilginç bir soru ama daha fazla yaklaşma" der gibi bakarlar.

Cevap vermeye başladıklarında, ilk koro her zaman gücü kişinin çevre koşulları üzerinde kontrol sağlayabilmesi ya da işleri görmek için bir araç olarak tanımlar. İkinci koro ise gücü kişinin kendisini kontrol etmek için sahip olduğu içsel güç olarak tarif eder. Bütün cevaplar bir araya getirildiğinde en çarpıcı olan şey, çoğunluğun gücü bir *şeye* sahip olmak olarak tanımlamasıdır. O şeyin dış dünyaya ait bir nesne ya da kişinin benliği olması bir şey değiştirmez. İçsel güç kesinlikle ideal olarak kabul edilse de aslında pratikte dışsal güçten daha az popülerdir. Bunun birinci nedeni dışsal gücün çok daha pratik oluşu, ikinci nedeni ise içsel gücün bir şekilde fiziksel dünyayla ilişkimizi kesmemizi gerektirmesidir.

Hem kültür hem de birey olarak evrimimizin bu noktasında

dışsal ya da fiziksel gücün sağlığımız için gerekli olduğunu anlayabiliriz. Sağlık günlük yaşamımızda özümsediğimiz ruhsal ve terapatik prensiplerin doğrudan sonucudur. Çağdaş ruhsallık ve modern psikoterapi anlayışları kişisel gücün maddesel başarının ve ruhsal dengenin temeli olduğunu vurgularlar. Kişisel gücümüz, kişisel dünyamızın ve sağlığımızın yaratımıyla doğrudan ilgilidir.

David Chetlahe Paladin (bu onun gerçek ismi) hayat öyküsünü 1985 yılında benimle paylaştıktan sonra 1986 yılında vefat etti. Hikâyesi, insanın fiziksel sınırlamalara meydan okuyacak kadar nitelikli bir içsel güce sahip olduğunun kanıtıdır. Tanıştığımızda nadir görülen bir nitelikte titreşim yaymaktaydı. Dolayısıyla bu kadar çok insanın elde etmek istediği şeye nasıl ulaştığını merak ettim. David, benim en iyi öğretmenlerimden biriydi. "*Birbirinizi Onurlandırın*" kutsal gerçeğinin ustası olmuş ve insanlara Yesod Sefirahı ile Komünyon Ayini'nin enerjisini aktarır hale gelmişti.

David 1920 ve 1930'larda Kızılderililer için ayrılmış yaşam alanında büyümüş bir Navajo yerlisiydi. On bir yaşına geldiğinde alkolik olmuştu bile. On beş yaşına gelirken kampını terk ederek birkaç ay ortalıkta boş boş dolaştıktan sonra bir ticaret gemisinde iş buldu. On beş yaşında olmasına rağmen kendisini on altı yaşında gösterdi.

Gemide genç bir Alman'la ve Amerikan yerlisi bir diğer gençle tanıştı. Birlikte Pasifik Okyanusu'na kıyısı olan adı duyulmuş tüm limanları gezdiler. David hobi olarak resim çiziyordu. Çizdiği resimlerden birinin konusu Japonların Büyük Okyanus'un çeşitli adalarında inşa etmekte oldukları sığınaklardı. Yıl 1941'di.

David'in sığınak çizimleri sonunda Amerikan ordusunun eline geçti. Askere alındığında ressamlık işine devam edeceğini

zannetmişti. Ancak Nazilere karşı gizli bir operasyonun bir parçası oldu. Ordu, Navajoları ve diğer Amerikan yerlilerini bir casusluk ağına kaydetmişti. Bu casuslar düşman hatlarının gerisine geçip Avrupa'daki askeri operasyonlarla ilgili ana üsse bilgi taşıyorlardı. Tüm telsiz mesajları dinlenebildiğinden Amerikan yerlilerinin kullandıkları dil, dinlenen mesajların yorumlanamayacağının garantisiydi.

David düşman hatlarının gerisine geçtiğinde bir grup Nazi subayı tarafından yakalandı. Naziler bir sürü kötü muamelenin yanında ona işkence de yaptılar. Bu işkencelerin arasında onu ayaklarından yere çivileyerek günlerce o durumda kalmaya zorlamak da vardı. Bu dehşete rağmen hayatta kaldığında "daha düşük bir ırktan" olduğu için toplama kampına gönderildi. Tren vagonuna bindirilirken daha hızlı hareket etmesi için kaburgalarına dayanan bir silahla dürtüldüğü sırada kendisini dürten Nazi askerinin yüzünü gördü. Gördüğü yüz, ticaret gemisinde arkadaş olduğu o Alman gencine aitti.

David'in Alman arkadaşı onun savaş esirleri kampına gönderilmesini sağladı ve David savaşın geri kalan yıllarını o kampta geçirdi. Kamplar boşaltıldığında Amerikan askerleri David'i şuursuz bir halde ölmek üzereyken buldular. Amerika Birleşik Devletleri'ne götürülen David iki buçuk yılını Michigan Battle Creek'te bir askeri hastanede komada geçirdi. Sonunda komadan çıktığında bedeni hapis kaldığı kamplar yüzünden o kadar güçsüzleşmişti ki yürüyemiyordu. Bacaklarına ağır bacak protezleri takıldı ve koltuk değnekleriyle kendini ancak kısa mesafelere çekebilmeye başladı.

David Kızılderili kampına dönüp oradaki halkına son bir hoşça kal dedikten sonra savaş gazileri hastanelerinden birine yatıp ömrünün geri kalanını orada geçirmeye karar verdi. Kampa gittiğinde ailesi ve arkadaşları onun ne hale geldiğini

gördüklerinde dehşete düştüler. Bir araya toplanarak ona nasıl yardım edebileceklerini saptamak üzere bir konsey toplantısı yaptılar. Konsey toplantısından sonra kabilenin yaşlıları David'in yanına gidip bacaklarındaki metal protezleri sökerek beline bir ip bağladılar ve onu derin sulara attılar. "David, ruhunu geri çağır," diye buyurdular. "Ruhun artık bedeninde değil. Eğer ruhunu geri çağıramazsan seni suya bırakacağız. Hiç kimse ruhu olmadan yaşayamaz. Ruhun senin gücündür," dediler.

Sonradan David bana "Ruhumu geri çağırmak hayatta başardığım en zor işti," dedi. "Ayaklarımın yere çivilenmesine dayanmaktan daha zordu. O Nazi askerlerinin yüzlerini gördüm. Aylarca esir kamplarında yaşadım. Öfkemi ve nefretimi serbest bırakmam gerektiğini biliyordum. Boğulmamak için çok çaba sarf ediyordum ama yine de öfke bedenimden çıksın diye dua ettim. Sadece dua ettim ve dualarım kabul oldu."

David bacaklarını tümüyle kullanabilecek kadar iyileşti ve Şaman, Hıristiyan papaz ve şifacı oldu. Ayrıca tekrar resim yapmaya başladı ve çok yetenekli bir sanatçı olarak ün kazandı.

David Chetlahe Paladin, lütuf gibi hissedilen bir güçle ışık saçmaktaydı. Gücün en karanlık yanını gördükten sonra hayatta kalan ve o karanlığı aşarak hayatının geri kalanını insanları iyileştirerek ve insanlara, ruhlarını, yaşam güçlerini bedenlerinden çeken deneyimlerden geri çağırmaları, yani "güçlerini bedenlerine geri çağırmaları" için ilham vererek geçirdi.

İlişkilerin çift yönlü enerjilerini birleştirme konusundaki temel mesele "*birbirini onurlandırmayı*" öğrenmektir. İkinci çakranın enerjisini, Yesod Sefirahı'nın yaratıcı gücünü ve Komünyon Ayini'nin simgesel bakış açısını kullanarak yaşa-

makta olduğumuz günler aracılığıyla birbirimizle oluşturduğumuz kutsal birliklere değer vermeyi öğrenebiliriz.

Dışımızda gelişen zorluklara tepki verme biçimimizi kendimize tepki verme biçimimiz belirler. İnsanlarla kurduğumuz bütün ilişkilere ek olarak kendimizle de sağlıklı ve sevgi dolu bir ilişki kurmalıyız – bu da üçüncü çakranın enerjisiyle ilgilidir.

İçgörü Geliştirme Soruları

1. Yaratıcılığı nasıl tanımlarsınız? Kendinizi yaratıcı biri olarak görür müsünüz? Yaratıcı fikirlerinizi değerlendirir misiniz?
2. Yaratıcı enerjinizi olumsuz sözlerle ifade eder misiniz? Ne sıklıkta? Bakış açınızı desteklemek için "olayları" abarttığınız ya da süsleyip renk kattığınız olur mu?
3. Cinselliğiniz konusunda rahat mısınız? Eğer rahat değilseniz cinsel dengesizliklerinizi iyileştirmek için bir şeyler yapıyor musunuz? Cinsel arzularınızı tatmin etmek için insanları kullanır mısınız ya da kullanıldığınızı hisseder misiniz? Cinsel sınırlarınıza saygı duyacak kadar güçlü müsünüz?
4. Sözünüzü tutar mısınız? Kişisel ahlak ya da etik kurallarınız neler? Koşullarınıza bağlı olarak etik kavramınızdan ödün verdiğiniz ya da kurallarınızı esnettiğiniz olur mu?
5. Tanrı'nın hayatınızda adaleti yerine getiren bir güç olduğunu düşünür müsünüz?
6. Yönetmeyi seven biri misiniz? İlişkilerinizde gücünüzü dener, güç oyunlarına dair taktikler kullanır mısınız? Para ve güçle ilgili koşullarda kendinizi açıkça ifade edebiliyor musunuz?

7. Paranın üzerinizde otoritesi var mı? Finansal güvece elde etmek için içsel benliğinizi zora sokan anlaşmalar yapar mısınız?
8. Hayatta kalma korkusu seçimlerinizi ne sıklıkta etkiler?
9. Parasal ve fiziksel hayatta kalma korkularınızın üstesinden gelecek kadar güçlü müsünüz, yoksa sizi ve tutumlarınızı bu korkular mı yönetiyor?
10. Kendiniz için peşine düşmeyi sürdürdüğünüz hedefleriniz neler? Bu hedeflere ulaşmanıza giden yoldaki engeller neler?

3. BÖLÜM

Üçüncü Çakra: Kişisel Güç

Kişisel Güç çakrası olan üçüncü çakra enerjisi, ergenlik dönemimizdeki gelişimimiz sırasında baskın vibrasyon haline gelir. Bizi bireyselleşme sürecinde, "benlik", ego ve kalıtsal kimliğimizden ayrı bir kişilik oluşturmamız konusunda destekler. Bu enerji merkezi, kişisel güç ve özgüvenin gelişimiyle ilgili konuların çoğunu da içerir.

Üçüncü çakra ile insan enerji sisteminin fiziksel üçlüsü tamamlanmış olur. Birinci ve ikinci çakralar gibi bu çakra da öncelikle fiziksel güçle ilgilidir. Birinci çakra bir grup ya da kabileye dair enerjiyle rezone olurken ikinci çakra kişi ile diğerleri arasındaki güç akışıyla rezoneydi, şimdi üçüncü çakra da dış dünyayla ilişki halindeki kişisel gücümüzle rezone oluyor.

Konumu: Solar Pleksus (Güneş sinirağı).

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Mide, pankreas, böbreküstü bezleri, incebağırsak, safra kesesi, karaciğer ve solar pleksusun arkasına denk gelen bel omurları.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Genellikle solar pleksus olarak adlandırılan üçüncü çakra, bizim kişisel güç

merkezimiz ve kişiliğimizin ve egomuzun manyetik çekirdeğidir. Bu bölgeden kaynaklanan hastalıklar kişisel sorumluluk, özgüven, reddedilme korkusu ve eleştiriye karşı aşırı duyarlı olmakla ilgili konular tarafından aktive edilirler.

Simgesel/algısal bağlantı: Üçüncü çakra başlıca dışsal unsurlarla (birinci ve ikinci çakralara dair özelliklerle) bilincin içselleştirilmesi arasında köprü görevi yapar. Birinci çakranın ağırlık merkezi dışarıdadır ve her zaman grup zihninde konumlanır. İkinci çakranın ağırlık merkezi de dışarıdadır ancak bu çakra ilişkilerimize ve ilişkilerimizin üzerimizdeki etkilerine odaklanır. Üçüncü çakrada ise ağırlık merkezi kısmen içselleştirilmiştir çünkü bu çakrada odağımız çevremizdeki insanlarla ilişki kurma biçimimizden kendimizle ilişki kurma biçimimize ve kendimizi anlayıp anlamamamıza doğru yer değiştirir.

Sefirah/ayin bağlantısı: Nezah Sefirahı İlahi *sabrı*, Hod Sefirahı İlahi *yüceliği* (ya da bütünlüğü) temsil eder. Çakra sisteminde bu iki nitelik eşleşmiştir çünkü Kabala geleneğine göre her ikisi de birey olarak "ayakta kalmamız" için gerekli nitelikleri temsil eder. Bu yüzden Nezah ve Hod'un bedende simgesel olarak karşılık geldikleri yer bacaklardır. Ayrıca kehanet ve simgesel görüşün merkezi olarak da kabul edilirler. Nezah ve Hod'un simgesel anlamı Konfirmasyon Ayini ile güçlü bir ruhsal bağlantı içindedir. Bu ayin "bilinçli benliğin" ortaya çıkışını ya da insanın kişiliğinin bu özelliğinin kutsal olanla hizalanmasını temsil eder.

Başlıca korkular: Reddedilme, eleştirilme, aptal görünme ve sorumlulukları yerine getirme korkusu; obezite, kellik ya da yaşlanma korkusu gibi fiziksel görünüşle ilgili tüm korkular, başkalarının sırlarımızı öğrenmesinden korkmak.

Başlıca güç kaynakları: Özgüven, özsaygı, özdisiplin, hırs, eyleme geçme becerisi, kriz yönetme becerisi, risk alma cesa-

reti, cömertlik, etik olma ve güçlü kişilik.

Kutsal Gerçek: Üçüncü çakranın kutsal gerçeği Nezah ve Hod Sefirahlarının ruhsal enerjisiyle ve Konfirmasyon Ayini'nin simgesel anlamıyla, ayrıca bir de üçüncü çakranın gücüyle desteklenen *"Kişinin Kendini Onurlandırması"* olgusudur. Bu çakrada bir araya gelen enerjilerin tek bir ruhsal amacı vardır: kendimizi anlamamıza ve olgunlaşmamıza yardım edebilmek: Kendimizle ilişkimizi ve kendi başımıza ayakta durmak için kendimizle ilgili nelere güvendiğimizi ve kendimize ne kadar özen gösterdiğimizi, kendimizle nasıl ilgilendiğimizi anlamamıza yardımcı olmak isterler. Konfirmasyon Ayini aracılığıyla bahşedilen ruhsal nitelik özsaygıdır. Ayrıca bu ayin çocukluktan yetişkinliğe geçişi de simgeler. Hepimiz büyüklerimizin etkisinden bağımsız içsel zayıflıklarımız ve güçlü yanlarımız olduğunu anlamamızı sağlayan deneyimlerle karşı karşıya kalırız. Üçüncü çakranın ruhsal gücü, bizi kendimize kabile benliğimizden ayrı bir kimlik yaratmak zorunda bırakır.

Özgüveni Geliştirmek

Üç ruhsal akımın tamamı solar pleksusumuzun sezgisel sesini oluşturmak üzere bir araya gelir. Benlik algısı geliştirirken sezgisel sesimiz doğal ve sürekli rehberlik kaynağımız olur.

Kendimizle ilgili hissettiklerimiz, kendimize saygı duyup duymamamız hayat kalitemizi, iş konusundaki başarı kapasitemizi, ilişkilerimizi, sağlığımızı ve sezgisel becerilerimizi belirler. Kendimizi anlamamız ve kabul etmemiz ve kendimizle nasıl bir bağ kurduğumuz karşı karşıya kaldığımız en önemli ruhsal sınavdır. İşin aslı, kendimizi sevmiyorsak sağlıklı kararlar veremeyiz. Bunun yerine karar vermekle ilgili tüm kişisel gücümüzü başkalarının avuçlarına bırakırız: Karar

verme yetkisini etkilemek istediğimiz kişiye ya da sayesinde fiziksel olarak güvende hissedeceğimizi düşündüğümüz için karşısında zayıf durmamamız gereken kişiye bırakırız. Düşük özgüvenli kişiler bu zayıflığı yansıtan ve besleyen ilişkiler ve mesleki durumları kendilerine çekerler.

Evliliğinde asla sevilme beklentisi taşımadığını söyleyen bir erkek danışanım olmuştu. Sevginin başkalarının başına gelen ve onun gibilere asla uğramayan bir şey olduğuna inandığından yalnızca dostluk için evlenmiş. Hiçbirimiz sağlıklı bir özgüven sistemiyle doğmayız. Bu niteliği yaşam sürecimizde zorluklarla karşılaşarak öğrenmemiz gerekir.

Üçüncü çakra, fiziksel bedenin sınırlarıyla özellikle rezonedir. Fiziksel olarak güçlü müyüz, zayıf mı? Sağlam mıyız, engelli mi? Güzel miyiz, çirkin mi? Fazla uzun ya da fazla kısa mıyız? Ruhsal perspektiften bakıldığında fiziksel artıların ya da sınırlamaların hepsi yanılsamadır. Sadece birer "sahne kıyafeti" olarak varlık gösterirler. Ancak kişinin bunları kabullenmesi ya da direnç göstermesi, ruhsal olgunluğa erişmesi için önemlidir. Aslında ruhsal bakış açısıyla bakıldığında fiziksel dünyanın tamamı bizim için bir derslik olmanın ötesine geçemez ama bu sınıfta hepimizin vermesi gereken bir sınav da yok değildir: Bedeniniz, çevreniz ve inançlarınız konusunda ruhunuzu geliştiren seçimler mi yapacaksınız, yoksa enerjinizi sizi kuşatan fiziksel yanılsamaya doğru çekerek tüketen seçimler mi yapacaksınız? Tekrar ve tekrar yinelemek gerekirse üçüncü çakra sınavları güç algınızı ve dış dünyayla ilişki halindeki benliğinizi geliştirmenizi sağlarlar.

Örneğin tekerlekli sandalyedeki bir insanın üçüncü çakra sınavlarını göz önüne alın. Fiziksel dünyanın bir yanılsama olduğu gerçeği, tekerlekli sandalyenin var olmadığı ya da o kişinin fiziksel sorununun gerçek olmadığı anlamına gelmez.

Burada anlaşılması gereken şey, fiziksel dünyadaki hiçbir şeyin insan ruhunun gücünü baskılayamayacağı ya da sınırlayamayacağıdır. Söz konusu kişi belki bir daha asla bacaklarını kullanamayacaktır ama tekerlekli sandalye kullanmak zorunda kalmanın *ruhu* için bir engel teşkil edip edemeyeceğine karar verme gücüne hâlâ sahiptir. Tekerlekli sandalyede de olsa hayatta elinden gelenin en iyisini yapmayı seçerse çok sağlıklı bir psikolojik karar vermiş olur; ayrıca bu Nezah ve Hod Sefirahlarının enerjilerinin tamamını ilgilendiren ruhsal bir karardır.

Meksika'da bir hafta sürecek bir çalışma grubum sırasında Ruth adında bir hanım tanıdım. Ruth çalışma grubuma katılanlardan biri değildi sadece benimle aynı otelde kalmaktaydı. Gördüğüm en ağır eklem romatizması (artrit) hastasıydı ve bu yüzden tekerlekli sandalyeye bağımlı yaşamak zorundaydı.

Bir sabah pek alışkın olmadığım kadar erken uyandım ve kahvemi alarak o gün vereceğim seminerle ilgili notlarımı gözden geçirmek üzere terasa çıktım. Ruth da oradaydı ve eski bir teypten klasik müzik dinleyerek tek başına oturmaktaydı. Bir gün önce tanışmış olmamıza rağmen kendimi ona bakmaktan alıkoyamıyordum. Aslında bana sırtı dönük olduğu için bakışlarımı fark ettiğini de düşünmüyordum. Bu kadar kötü sakat kalmış bir bedenle nasıl başa çıktığını merak ediyordum; üstüne üstlük hareket edemediği için obez sayılabilecek kadar da şişmandı. Birden başını çevirdi, gülümsedi ve "Bu bedenle yaşamayı nasıl becerdiğimi merak ediyorsun değil mi?" dedi. O kadar şaşırmıştım ki kendimi toparlayamadım. "Beni yakaladın Ruth," dedim. "Tam da bunu düşünüyordum."

"İyi o zaman, yanıma gel de anlatayım," dedi.

Sandalyemi onunkinin yanına çekerken yetmiş beş yaşındaki bu kadın bana "New Age müzik sever misin?" diye sordu.

Başımı salladığımda ise "İyi öyleyse, sana kendimden bahsederken müziği açık tutabilirim," dedi.

Arka planda ktaro çalarken bu ilgi çekici Yahudi kadın bana hikâyesini anlattı. "Otuz sekiz yaşında bakmam gereken iki kız çocuğuyla dul kaldım. Bunu başarmak için de çok az imkânım vardı. Hayal edebileceğin en manipülatif insan haline geldim. Asla bir şey çalmadım ama buna çok yaklaştım.

"Büyük kızım yirmi iki yaşına geldiğinde bir Budist topluluğa katıldı. Ben kızlarımı New York Şehri'nde geleneksel birer Yahudi olarak büyütmüştüm ve o Budist topluluğuna katılıyordu! Beni ziyarete geldiğinde her seferinde ona 'Bana bunu nasıl yapabildin? Sana verdiğim bunca şeyden sonra bunu nasıl yaparsın?' diye soruyordum. Bu konuşmayı herhalde en az yüz kez yapmışızdır. Sonra bir gün dönüp bana 'Anne giysilerim kirli mi? Herhangi bir şekilde kirli miyim? Sana herhangi bir saygısızlık yaptım mı?' diye sordu.

"Ona 'uyuşturucu kullanıyor olmalısın. Seni uyuşturucuyla zehirliyor olmalılar,' dedim. 'Evet, uyuşturucuyu denedim,' dedi. Sonra ona ne dedim biliyor musun? 'Bana da biraz getir,' dedim. Bana biraz LSD getirdi. Elli beş yaşındaydım ve acid yutuyordum."

Neredeyse sandalyeden düşüyordum. Onun da LSD aldığını zar zor görebildim.

"Meleklere inanır mısın?" dedi.

"Evet, elbette," dedim.

"İyi çünkü sonra başıma o da geldi. LSD aldım ve bedenimden dışarı çıkmayı deneyimledim. Bedenimin üzerine aktığımı ve havadan daha hafif olduğumu fark ettim. Sonra da o sevgi dolu varlıkla tanıştım. O benim meleğimdi. 'Ruthie Ruthie senin meleğin olmak ne kadar zor biliyor musun?' diye sızlandı.

"Ona bunu hiç düşünmediğimi söyledim. 'İzin ver sana bunun benim için ne demek olduğunu göstereyim,' dedi. Bana çiftimi gösterdi – ancak çiftim binlerce paket lastiğiyle sarılmıştı. Meleğim, 'İşte bana böyle görünüyorsun. O lastiklerin her biri seni yöneten bir korkun,' dedi. 'O kadar çok korkun var ki sana söylemeye çalıştıklarımı asla duyamıyorsun ve her şeyin kontrolüm altında olduğunu sana anlatmaya uğraştığımı fark edemiyorsun.'

"Sonra meleğim bana, 'Burada bir makas var. Bütün o lastikleri keserek kendini özgürleştirmeye ne dersin?' dedi. Ben de tam olarak dediğini yaptım. Lastikleri tek tek kestim ve her kestiğim lastikle birlikte inanılmaz bir enerjinin bedenime aktığını fark ettim. Bunun üzerine meleğim bana, 'Şimdi daha iyi hissetmiyor musun?' diye sordu. Ona kendimi havadan bile hafif hissettiğimi ve hayatımda hiç olmadığım kadar mutlu olduğumu söyledim. Gülmekten kendimi alamıyordum. Meleğim bana, 'Şimdi bedenine geri dönmen gerekiyor ama önce sana bir şey göstermeliyim,' dedi.

"Bana geleceği gösterdi. İltihaplı eklem romatizması her yanımı sarmıştı. Neden bu hastalığa katlanmak zorunda olduğumu söyleyemedi, bu olmak zorundaydı ama bana yolun her adımında yanımda olacağını söyledi. Sonra beni bedenime geri gönderdi. Kızıma olan biten her şeyi anlattım ve her ikimiz de neredeyse iki ay boyunca sürekli güldük. Bu deneyimle birbirimize hiç olmadığımız kadar yakın olmuştuk. On yıl sonra ise eklem romatizmam başladı, ama bu kötürüm kalmak değil aslında, diye düşündüm çünkü yürüyebildiğim zamanlar bundan çok daha kötürümdüm, bunun sebebi ise hep yalnız kalmaktan ve kendime bakmak zorunda kalmaktan korkuyor oluşumdu. O yüzden de iki kızımı yanımda tutmak istiyordum, böylece hiçbir zaman yalnız yaşamak zorunda kalmayacaktım.

Ama o deneyimden sonra bir daha asla korkmadım. Fiziksel durumumun bana asla korkmamayı hatırlattığına inanıyorum. Artık her gün meleğimle konuşuyorum ve hâlâ her gün eskisinden çok daha fazla gülüyorum."

Ruth'u gittiğim her yere götürmek ve hikâyesini çalışma gruplarıma katılanlara anlatmasını sağlamak isterdim. Bana göre Ruth ve meleği ikizler. Hikâyesi, İlahi enerjinin fiziksel olmayan dünyasının biçim ve maddeye dair fiziksel dünyadan daha etkili olduğunu anlatıyor. Yaptığı seçim engel sayılabilecek bir durumun ilham kaynağı olabilmesini sağlamıştı. Böylece sınırlamalarını artıya dönüştürmüş oldu. İşte ruhsal "bacaklarımız" Nezah ve Hod Sefirahlarının etkisi de böyle bir şeydir.

İçsel Gücü Artırmak

Fiziksel koşulların yanılsamalarına karşı ruhu seçtiğimizde hayatlarımızı "yeniden" düzenleriz. Yaptığımız her seçimle ya yanılsamaların fiziksel dünyasına daha çok dalar ya da enerjimizi ruhun gücüyle donatırız. Yedi çakranın her biri bu tek temel dersin farklı bir versiyonu ya da göstergesidir. İçsel gücümüzü artırmayı seçtiğimizde, her seferinde fiziksel dünyanın hayatımız, bedenimiz, sağlığımız, zihnimiz ve ruhumuz üzerindeki otoritesini sınırlamış oluyoruz. Enerji perspektifinden bakıldığında, ruhumuzu genişleten her seçimimiz enerji alanımızı güçlendirir ve enerji alanımız ne kadar güçlü olursa negatif insanlar ve deneyimlerle o kadar az bağlantıya geçeriz.

Penny ile bir çalışma grubumda tanıştığımda kendisi hayatını yeniden yapılandırmaya henüz başlamıştı. Aynı zamanda iş ortağı da olduğu kocasıyla on sekiz yıldır evliydi. Yaptıkları işin beyni Penny idi. Ama aynı zamanda Penny bir alkolikti:

Bu durumu kocasıyla fazlasıyla uyumluydu çünkü kocası da alkolikti. Kocası Penny'nin içmesini istiyordu çünkü Penny yarı bilinçli bir halde olduğunda evliliğin ve işlerin kontrolünü ona daha çok bırakıyordu.

Sıradan bir günlerinde, Penny işten eve gelip köpekler ve ev işleriyle uğraşmaya başlardı. Kocası ona bir kadeh şarap koyar ve "Sen şimdi git dinlen. Yemek işini ben hallederim," derdi. Yemek hazır olduğunda ise Penny çoktan "kafayı bulmuş" olurdu.

Yaklaşık on yedi yıl kadar sonra Penny bir sorunu olduğunu fark etti. Adsız Alkolikler toplantısına katılmayı düşündü ama sonra vazgeçti. Daha sonra vazgeçişinin nedenini "Küçük bir kasabada yaşıyorduk. Bir gören olsaydı dedikodu çıkar ve yayılırdı," diye açıkladı. Bu yüzden arabayla önünden geçmiş ama asla içeri girmemişti. Sonra Penny dibe vurdu. Kocasına başvurmak yerine bir arkadaşını aradı ve "İmdat! Yardıma ihtiyacım var," dedi. Arkadaşı Penny'yi ilk AA toplantısına yönlendirdi.

Ayıklık yaşamını değiştirdi. Aklı başına geldiğinde evliliği dahil olmak üzere hayatında hiçbir şeyin yolunda gitmediğini anladı. Boşanmaktan çok korkmasına rağmen –ayrıca bu işinden de olması demekti– adım adım ilerleyerek bunu gerçekleştirdi. Ülkenin farklı bir bölgesine taşındı; AA toplantılarına gitmeye devam etti ve kişisel gelişim kurslarına katıldı. Biz de zaten onunla bu sayede tanıştık. Penny bir yenilenme sürecine girdi. Saçını değiştirdi ve dokuz kilo verdi. Kısacası hayata geri döndü. Maddi sıkıntı yaratacağını bildiği halde "Ruhumun ihtiyacı olan şey özgür olmak," diyerek kocasından boşandı. Penny bu adımları atarken her hamlesini birlikte konuşup söz konusu hamleyle hayatında ve kişisel konforuyla ilgili nelerin değişeceğini tartıştık. Boşanma maddi durumunu olumsuz

etkileyecek olsa da kendi başına para kazanıp kazanamayacağını görmesi gerekiyordu. Bunu yapabileceğini umacak kadar kendine güvendiğine karar verdi. NLP eğitmeni olmak için çalıştı. Artık yükselttiği sağlık ve kişisel gelişim standartlarına uygun harika bir adam olan James'le tanıştı. Evlendiler ve şimdi bütün Avrupa'da kişisel gelişim üzerine seminerler veriyorlar.

Penny'nin öyküsü kararlılık ve güçlü bir kişisel sorumluluk duygusu taşıyan her insanın hayatını dönüştürmek için sınırsız bir potansiyele sahip olduğunu anlatıyor. Güçle ilgili bu nitelikler üçüncü çakraya aittir. Penny'nin kendi iyileşmesine karşı sadakati Konfirmasyon Ayini'nin simgesel anlamını temsil etmektedir. Kendisini olumsuz kişi ve koşullardan kurtararak ruhunu geri çağırdı ve sonsuz bir dayanma gücü ve sabrı (Nezah) ve itibarı (Hod) olduğunu keşfetti ve böylece hayatını yeniden yapılandırabildi. Penny korkularıyla yüzleşebildiği için onları serbest bırakabilmiş ve daha güçlü, sağlıklı ve başarılı olmuştu.

Ruhlarımız güçlendikçe "lineer zamanın" hayatlarımız üzerindeki otoritesi azalır. Lineer zaman da bir yere kadar fiziksel dünyanın yanılsamalarından biridir ve ilk üç çakra enerjisine bağlıdır. Fiziksel işlerimiz için bu fiziksel enerjiye ihtiyacımız vardır, örneğin aklımıza gelen bir fikri düşünceden biçime dönüştürmek için doğrusal adımlarla ilerleriz. Ama iyileşme inancımız söz konusu olduğunda zaman kavramımızın yeniden incelenmesi gerekir.

İyileşmenin "uzun zaman" almakta olduğu, kültürümüzde oldukça yaygın ve güçlü bir inanıştır. Bu düşünceye inanmak onu gerçek kılar. Genesis (Yaratılış) kitabında Yehova "Burun deliklerinden ona hayatın nefesini üfledi ve böylece insan doğdu" yazar. Bir şeye inanmayı seçerek o inanca nefesimizi

üfler ve böylece ona yetki vermiş oluruz.

Yaşadığımız kültürde acı veren çocukluk anılarının iyileşmesi için yıllarca psikoterapi seanslarına gitmemiz gerektiğine inanılır ama böyle olmak zorunda değildir. Kişi inandığı takdirde acı veren anılarını iyileştirmesi ve hayatı üzerindeki yetkilerini ellerinden alması fazla uzun sürmeyip çabucak gerçekleşebilir.

İyileşme süreçlerinin uzunluğu kabile zihniyetinin onlara atfettiği sürelere bağlı kalma eğilimi gösterir. Örneğin, grup zihni bazı kanserlerin bizi altı ayda öldürdüğüne, AIDS'li insanların altı sekiz yıl arası yaşayabildiklerine, eş kaybından sonra yas sürecinin en az bir yıl sürdüğüne, çocuk kaybından sonra oluşan yasın ömür boyu yok olmayacağına inanılır. Bu ölçülere inandığımızda kişisel gücümüzü kullanmak yerine hayatımıza dair gücü ve yetkiyi kabile zihnine devrediyoruz. Eğer ruhunuz grup inancından kendinizi ayıracak kadar güçlüyse hayatınızı değiştirecek potansiyel güce de sahipsiniz demektir. Aşağıdaki satırlarda anlatılmakta olan Margaret'in eşine az rastlanır zenginlikteki öyküsü buna verilecek en güzel örneklerdendir.

Margaret'le New Hampshire'daki bir çalışma grubumda tanıştım. Yetiştirilme tarzı hakkında yaptığı yorum "düz, sıradan ve katı" olmuştu. Anne ve babası okuduğu her şeyi kontrol eder, kiminle arkadaşlık edeceğine kendileri karar verirlermiş. Anne babasının fazla "radikal" buldukları hiçbir etkinliğe katılması mümkün değilmiş. Gazeteyi bile gizlice okuduğu zamanlar olurmuş. Anne ve babasının bilinmeyene karşı duydukları korkunun kontrolü altında yetişmiş. Okula başladığında ona kadın olduğu için kendisine uygun yalnızca iki meslek olduğunu söylemişler: Öğretmenlik ve hemşirelik yapabileceği iki meslekmiş.

Margaret hemşire olmaya karar vermiş. Hemşirelik okulunu bitirdikten kısa süre sonra da kendi sözleriyle tekrarlamak gerekirse "düz, sıradan ve katı bir adamla evlenerek ebeveynlerinin bir kopyasıyla yaşamaya başlamış".

Margaret ve kocası küçük bir kasabaya taşınmışlar. Orada Margaret evde bakım hemşireliği yapmaya başlamış. Kasabanın çok tipik şeker bir halkı ve tabii ki her kasabada olduğu gibi yerel karakterleri varmış. Özellikle de Ollie adında bir kadını herkes tanırmış. Ollie her nedense kasabada "tehlikeli" olarak ün salmış olduğundan kimse onunla konuşmaz, hiçbir sosyal etkinliğe davet edilmezmiş. On yıldan beri her Cadılar Bayramı'nda çocukların eziyetlerine maruz kalmaktaymış.

Sonunda Ollie bir gün evde bakım hemşireliği ofisini aramış ve yardım istemiş. Hemşirelerin hiçbiri ona gitmeyi kabul etmemiş; Margaret hariç. Margaret bize Ollie'nin evine yaklaşırken kendisini biraz gergin ve kaygılı hissettiğini ama içeri girip onunla tanıştıktan sonra gördüğü şeyin "sevgi ve şefkat ihtiyacı içinde yalnız ve zararsız elli beş yaşında bir kadın" olduğunu söyledi.

Margaret Ollie'nin bakımıyla ilgilenirken arkadaş olmuşlar. Margaret kendini yeterince rahat hissettiğinde Ollie'ye söz konusu ününü nasıl elde ettiğini sormuş. Ollie bir an duraksadıktan sonra bunun çocukken kendisine "birdenbire gelen" bir "güç" yüzünden olduğunu söylemiş. Bu güç insanları iyileştirebiliyormuş. Ollie'nin babası onun bu şifacılık hizmetini ihtiyacı olanlara satmaya başlamış ve adam bu yolla iyi para kazanmış; ta ki bir gün söz konusu gücün "tükenmiş olduğu düşünülünceye" kadar. Babası Ollie'nin inatçılık yaptığını düşünerek gücü geri getirmek için kızı dövmeye başlamış ama olmamış.

Yeterince büyüdükten sonra Ollie evi terk ederek kendisini kimsenin tanımadığı bir kasabaya taşınmış. Temizlikçi olarak

çalışmaya başlayarak otuz iki yaşında evlenmiş. Bu evlilikten iki çocuğu olmuş. Küçük çocukları beş yaşına geldiğinde lösemiye yakalanmış. Doktorlar Ollie ve kocasına çocuklarının ölümünün kaçınılmaz olduğunu ve kendilerini buna hazırlamalarını söylemişler. O zaman Ollie kocasına çocukken sahip olduğu güçten bahsetmiş ve Tanrı'ya bu yeteneği kendisine bir kez daha vermesi ve çocuğunu iyileştirmekte kullanabilmesi için dualarında kendisine yardım etmesini istemiş. Ollie çocuğunun yatağının yanına diz çökerek dua etmiş ve ellerini çocuğunun bedeninin üzerine koymuş. İki gün içinde çocuk iyileşme belirtileri göstermeye başlayarak bir hafta içinde de sağlığına kavuşmaya başlamış. İki ay içinde ise tamamen iyileşmiş.

Doktor Ollie ve kocasına ne yaptıklarını nasıl bir tedavi uyguladıklarını sormuş. Ollie kocasını olanları doktora anlatmaması konusunda uyarmış olmasına rağmen adam olan biteni aynen aktarmış. Doktor Ollie'nin "tehlikeli" biri olduğunu söyleyerek kocasına "bu kadın etraftayken dikkatli olmasını, onun cadı ya da benzeri bir şey olabileceğini" ifade etmiş.

Beş ay sonra Ollie bir gün eve geldiğinde kocasının iki çocuğunu da alarak kendisini terk ettiğini görmüş. Boşanma Ollie'nin akıl hastası olduğu gerekçesiyle meydana gelmiş. Ollie Margaret'e olanlar yüzünden perişan olduğunu ve tüm aramalarına rağmen çocuklarını bir daha göremediğini anlatmış.

Her ziyarette Ollie ile Margaret arasındaki bağ biraz daha güçlenmiş. Ollie'nin bu "gücü" Margaret'i şifacılar, şifa gücü ve ruhsallıkla ilgili kitaplar okumaya yöneltmiş. Ollie Margaret'e yeni bir dünyanın kapılarını açmış. Bir şeyler öğrendikçe anne ve babasını, onların yeni fikirlere karşı besledikleri korkuları ve onun "sıradan yaşam tarzlarına sadık kalmak üzere sadece sıradan şeyler öğrenmesi" için sarf ettikleri çabayı daha çok

düşünmeye başlamış.

Margaret öğrendiklerini kocasının da kendisi gibi esin verici bulacağını umarak elde ettiği bilgileri kocasıyla paylaşmaya çalışmış. Ama kocası Ollie'yi ve bu yeni fikirleri tehdit olarak görerek Margaret'in Ollie'yi görmesini yasaklamış.

O sırada Margaret'in Ollie'yi sadece ona derinlikli bir bakım sağlamakta olduğu için değil, Ollie'nin kendisine İlahi kaynağa ait sevgi enerjisiyle şifa verme gücünü öğretiyor oluşundan dolayı da görmeye ihtiyacı varmış. Bu kez Margaret başka birinin korkuları tarafından yönetilmeye razı gelmemiş.

Margaret hayatının en karanlık krizlerinden birine girmiş. Bunalımının sebebi yalnızca Ollie değilmiş. "İki düşünce dünyası arasında kalmak" da onu bunalıma sokmuş. Artık Ollie'yi bir daha görse de görmese de ruhsallık ve şifa ile ilgili eski düşüncelerine geri dönemezmiş. Okumaya ve öğrenmeye devam etmiş ve kocasına o ne hissediyor olursa olsun, Ollie'nin evine hemşirelik yapmaya gitmeye devam edeceğini söylemiş.

Margaret'in kocası "O kadın sana büyü yaptı. Aranızda başka neler geçtiğini merak etmeye başladım," gibi sözler söylemeye başlamış. Margaret'in evindeki atmosfer sonunda dayanılmaz olduğundan Margaret bir apartman dairesine taşınmak zorunda kalmış. Geçici bir ayrılığın evliliklerine iyi geleceğini umuyormuş.

Margaret'in arkadaşları ve meslektaşları kocasının tarafını tutmuşlar. Margaret'in ölmek üzere olan deli bir kadın için evliliğini feda ettiğini söylüyorlarmış. Kimse onu anlamıyormuş. "Sınırsız bir mucize için" Tanrı'ya dua etmeye başlamış. Bunun anlamı, Tanrı'nın bunalımını nasıl çözeceğiyle ilgilenmemekte olduğu sadece bunalımın bitmesini istiyor oluşuymuş.

Yaklaşık dört ay sonra Margaret kocasından görüşmeleri gerektiğini ifade eden bir not almış. Margaret onun boşanmak

istediğini düşünmüş ama kocası ona kolon kanseri olduğunu söylemiş. "Çok korkuyordu ve ardından mucize geldi," diye anlattı Margaret bize olanları. "Acaba Ollie kendisine yardımcı olabilir mi? diye sormuş. Margaret heyecandan tir tir titriyormuş. Hemen Ollie'nin evine gitmişler.

Ollie, Margaret'in kocasına gücünün Tanrı'dan geldiğini, dolayısıyla dikkatini O'na odaklaması gerektiğini söylemiş. Ellerini adamın üzerine uzatmış ve on dakikadan az bir süre beklemiş. Adam üç ayda kolon kanserinden kurtulmuş ve iyileşmiş. Ollie'nin bakımını üstlenmek isteğinde o kadar ısrarcı olmuş ki sonunda Ollie onlara taşınarak ölene kadar onların evinde kalmış.

"Şimdi kocam benim için deli divane oluyor, başkaları için de öyle. Artık evimizde şifa hizmetleri sunuyor, diğer insanlarla birlikte dua ediyor ve şifayla ilgili bilgiler veriyoruz. Bunun olacağına asla inanmazdım. Kocamın bana kaç kez 'Her gün Tanrı'ya dua ediyorum ve bana baş kaldırma cesaretini bulduğun ve inançlarına sıkı sıkı sarıldığın için şükrediyorum. Bugün hayattaysam bu senin sayendedir,' dediğini sayabilmem mümkün değil."

Şüphesiz, çocukluk yaralarımız büyük acılara kaynak oluyorlar. Ama Margaret gibi bize de büyüyüp yetişkin olduğumuzda o acıdan ilham alarak başka seçimler yapma şansı verilebilir.

Özgüven ve Sezgi

Çalışma gruplarımda sezgisel rehberlik üzerine eğitim vermeye başladığımda katılımcılara içsel egzersizler ve meditasyonlar yaptırıyordum. Ancak meditasyonlara katılan çoğu kişi sezgilerini geliştirmekte başarılı olamadıklarını bildirmekteydi. Sonunda bir çalışma grubu sırasında zor olanın sezgi-

lerle temas kurmak olmadığını anladım. Katılımcıların çoğu zaten sezgileriyle bağlantı halindeydi ancak sezginin nasıl bir şey olduğunu tümüyle yanlış anlamış bulunuyorlardı.

O çalışma grubundaki herkes sezgiyi kehanet yeteneğiyle karıştırmıştı. Sezginin geleceği önceden haber verme yeteneği olduğunu sanıyorlardı. Ancak sezgi ne kehanet yeteneğidir ne de maddi kayıpları ya da acı veren ilişkileri önleme becerisidir. Aslında sezgi, enerji verilerini kullanarak içinde *bulunulan anda* karar verme yeteneğidir. Enerji verileri bir durumun duygusal, psikolojik ve ruhsal bileşenleridir; gelecekte meydana "gelecek" olana dair fizikötesi bilgiler değil, hayatın "burada ve şimdi" var olan unsurlarıdır.

Sezgiyle erişebileceğimiz bilginin büyük bir bölümü kendini bize rahatsızlık vererek hissettirir. Depresif ve kaygılı da hissedebiliriz – ya da tam tersi, kendimizi akıntıya kapılmış sürükleniyor gibi ve sanki birden tüm duygularımızdan kopmuş gibi bağlantısız da hissedebiliriz. Sezgisel rüyalarımızda kaos ya da değişim sembolleri görürüz. Bu tür rüyalar duygusal bunalım dönemlerinde daha yoğun olurlar. Enerjiler ya da sezgisel duyular hayatımızda önemli yol ayrımlarına geldiğimize ve yapacağımız seçimle hayatımızın bir sonraki aşamasını en azından bir dereceye kadar etkileme şansına sahip olduğumuza dair mesaj verirler.

Üçüncü çakranın bağımsızlık ve sezgi özellikleri bir araya gelerek içimizdeki sesi dinleme ve risk alma kapasitemizi meydana getirir. Yirmi sekiz yaşındaki Evan ağır bir kolon ülseri geçirmekte olduğu için benimle temas kurmuştu. Enerji alanını değerlendirirken yarışın başlangıç çizgisine kadar gelmekle birlikte asla yarışa girmeyen bir at imgesi sürekli gözümün önüne geliyordu. Evan'ın üçüncü çakrası dışarıya enerji akıtan bir delik gibiydi. Ayakta duracak kadar bile enerjisi kalma-

mış gibi görünüyordu. Aslında başarısızlıktan korktuğu için hayatın kendisine sunduğu fırsatlardan kaçmıştı. Sezgilerinin doğruluğunu denemek için bile kendisine şans vermemişti.

Kendi sözleriyle Evan'ın hayatı bir dizi yanlış başlangıçtan oluşmaktaydı. İşle ilgili her türden girişim üzerinde düşünmüş ama hepsinden vazgeçmişti. Sürekli borsayı takip ediyor, hisse senedi fiyatlarının iniş çıkışlarına dair bir formül bulmaya çalışıyordu. Bu ideali takıntı yaptığından hatırı sayılır derecede istatistik veri biriktirmişti. Aslında artacak hisse senetlerini belirlemede oldukça iyi ilerleme kaydetmişti. Neden o senetlerin bazılarına yatırım yapmadığını sorduğumda "Formülüm henüz mükemmel değil. Mükemmel olmalı," cevabını verdi. Ancak önsezilerinden bazılarına kulak verip harekete geçmiş olsaydı oldukça iyi para kazanabileceğini bildiğinden kendisine de kızıyordu. Aslında bu yolla oldukça zengin olabilirdi. Kâğıt üzerinde bu kadar iyi olduğuna göre yatırım yapması halinde kazanacağına şüphe olmadığına dair yorum yaptığımda Evan bana hisse senedi borsasının değişken olduğunu ve sezgilerinin doğruluğundan asla kesin emin olamayacağını söyledi.

Ülserli kalınbağırsağı, Evan'ın bedenin sezgileriyle hareket etme yeteneğinden yoksun oluşu yüzünden bölündüğüne işaret ediyordu. Az miktarda bir parayı bile borsaya yatıramıyordu. Risk alma korkusu bedenini mahvetmekteydi ama o buna rağmen riskten ibaret bir işe takıntılı bir biçimde bağlanmıştı. Evan'a rahatlama tekniklerinden birini kullanmasını söylemek, ancak bir ergene zamanında eve gelmesini söylemek kadar etkili olurdu herhalde. Evan'ın bilgisayar gibi çalışan zihninden kurtulup önsezilerine geçmeye ihtiyacı vardı. Önsezilerinin elde edilecek sonuçlarla ilgili "kanıtlar" ortaya koymadıklarını, sadece birer olasılık sunduklarını ısrarla savunmaktaydı.

Diğer çalışma grubu katılımcılarım da sezgileriyle temas halindeydiler ancak bu katılımcılar sezgilerin sezgisel rehberlik değil açık ve net yön gösterici olduklarına inanıyorlardı. Tek bir isabetli sezgisel "vuruşun" kendilerine hayatlarını eksiksiz uyum, denge ve mutluluk getirecek yeniden düzenlemeyi yapacak gücü sağlayacağını ummaktaydılar. Ama sezgisel rehberlik, bir sesi izleyerek kutsal topraklara ulaşmak değildir. Kişinin hissetmekte olduğu huzursuzluk ya da karmaşanın aslında onu hayatının sorumluluğunu almaya ve kendisini mutsuzluk ve cansızlıktan kurtaracak seçimler yapmaya yönlendirmekte olduğunu kavrayacak *özgüvene* sahip olmak demektir.

Bir insan düşük özgüvenliyse bu, onun başarısızlık korkusu fazla yoğun olduğu için sezgisel dürtülerine göre hareket edemediğini gösterir. Sezgisellik de tüm meditatif disiplinler gibi *sadece ve sadece* kişi sezgi yoluyla sağlanan rehberliği izleyecek cesarete ve kişisel güce sahipse güçlü bir şekilde etkili olabilir. Sezgisel rehberlik hareket getirir ama güvence vermez. Bize göre kişisel konfor, rahatlık ve güvenlik başarı ölçütü olsa da Evren bizim başarımızı neyi ne kadar öğrendiğimizle ölçer. Rahatımızı ve güvenliğimizi başarı ölçütü olarak gördüğümüz sürece sezgisel rehberliğimizden korkarız çünkü sezgisellik doğası gereği bizi yeni öğrenme döngülerine yönlendirir ve bu döngüler de bazen rahatsızlık verici olabilir.

Çalışma gruplarımdan birinde Sandy adında bir kadın altı yılını Hindistan'da bir aşramda meditasyon yaparak geçirdiğini gururla anlatmıştı. Her sabah ve her akşam bir saatlik bir meditasyona giriyor ve çok net ruhsal rehberlik alıyormuş. Yalnız kaldığımız bir anda bana kendisinin nerede yaşaması ve geçimini neyle kazanması gerektiğine dair izlenim alıp almadığımı sordu. Ben de ona bu tür bilgileri kendi meditasyonları sırasında alamıyor oluşunun nedeninin ne olduğunu sordum

ve mesleki rehberliğin benim çalışma alanımın konusu olmadığını da sözlerime ekledim. Aldığı rehberliğin ruhsal konularla sınırlı olduğunu söyledi. Mesleğinin de hayatının bir parçası olduğu için ruhsallığının da bir parçası olduğunu söyleyerek itiraz ettim. O zaman o tür bilgileri alamadığını ama nedenini bilmediğini söyledi. Bunun ardından ona "Meditasyonunda yaşaman gereken yer ve yapman gereken işle ilgili olarak alabileceğin en kötü sezgisel bilgi ne olabilir?" diye sordum. Hiç beklemeden cevap verdi: "Bu kolay: Detroit'e geri dön ve öğretmenlik yapmaya devam et. Zaten bununla ilgili sürekli kâbus görüyorum," dedi. Cevabım "Yerinde olsam bu seçeneği değerlendirirdim. Bana öyle geliyor ki rehberliği zaten almışsın," demek oldu.

Bir yıl sonra Sandy'den bir mektup aldım. Mektubunda bana çalışma grubumun ardından öğretmenliğe geri dönme dürtülerinin başına bela olduğunu ve onlarla mücadele edeyim derken sonunda migren atakları geçirmeye ve uyku bozukluğu yaşamaya başladığını anlatıyordu. O sıralarda bir kitapçıda satış görevlisi olarak çalışmaktaymış ve maaşı çok azmış. Bu yüzden eski okulundan vekâleten öğretmenlik teklifi geldiğinde kabul etmiş. İki ay içinde lise öğrencileri için haftada iki gün okul sonrası verilecek bir meditasyon kursu hazırlayıp lise yönetimine sunmuş. Kursu o kadar başarılı olmuş ki ertesi yılın müfredatına dahil edilmiş ve Sandy kontratı mutlulukla imzalamış. Migren ve uyku bozukluğu da bundan kısa süre sonra geçmiş.

İyileşme, kişinin kendine inanmasını gerektirir. Sezgisel beceriler geliştirme konusunda özgüvenin ne kadar önemli olduğunu kavramazdan önce inancın şifa için en önemli unsur olduğunu vurgulamaktaydım. Artık inançla özgüvenin eşit derecede önemli olduklarını biliyorum çünkü düşük özgüven

kişinin kendine ve görünmez dünyanın güçlerine inancı olmadığını yansıtmaktadır. Kuşkusuz inanç, günlük varoluşsal sınavlarımızın üstesinden gelmemiz için hayati önem taşır.

Örneğin, yirmili yaşlarının sonuna gelmiş olan Janice adlı bir kadın sağlığıyla ilgili sorunlarına dair bilgi almak için benimle temas kurmuştu. Janice'in bir dizi sağlık sorunu vardı ve bana neden onlarla başa çıkmak zorunda kaldığını sormadı. Sadece iyileşmeye başlamakla ilgileniyordu.

Janice ergenlik dönemindeyken kalınbağırsağındaki bir tıkanıklık nedeniyle ameliyat olmak zorunda kalmıştı. Biz tanıştığımız zaman ise evli ve bir çocuk annesi bir kadın olarak yedinci batın ameliyatını geçirmek üzere hastaneye yatmıştı. Bağırsaklarının çoğu alınmıştı ve hayatının geri kalanında kolostomiyle yaşamak zorundaydı. Artık katı gıda yiyemeyecek ve ameliyatla göğsüne yerleştirilen bir katater yardımıyla sıvı gıdalarla beslenecekti. Bu durum da hayatı boyunca böyle sürmek zorundaydı. Uykuya dalmadan önce sıvı beslenmesine bağlanması gerekiyordu ki gece boyunca sıvı damla damla bedenine akabilsin. Hiperalimantasyon denilen bu sıvıyla beslenme tedavisi yeni geliştirilen bir buluş oduğundan sigorta kapsamına da dahil değildi. Seyahat, hatta hafta sonu gezileri bile artık işkence haline gelmişti çünkü çok fazla tıbbi malzemeyle gezmesi gerekiyordu. Bütün bu sağlık sorunları yüzünden ve bu sorunlar nedeniyle Janice ve kocası bir de altından kalkılamayacak kadar büyük bir borç birikimi altında ezilmekteydiler.

Janice'le görüşmek üzere hastaneye giderken onun koşulları yüzünden büyük bir bunalım geçirmekte ve gelecekle ilgili korkular batağında kıvranmakta olduğunu zannediyordum. Ama yaymakta olduğu pozitif enerji ve olumlu yaklaşımıyla beni çok şaşırttı. Sağlığını olumlu etkileyebilmek üzere kulla-

nabileceği meditasyon ve görselleştirme gibi enerji tekniklerini öğrenmek istiyordu. Sohbetimiz sırasında "Katater takılacağını öğrendiğimde suçluluk duygusu hissettiğimi ve kendime acıdığımı itiraf etmeliyim. O andan itibaren eş olarak varlık göstermek şöyle dursun kocam için mali yükten başka bir şey olmayacağımı düşünüyordum. Sonra hastane koridorlarında yürürken diğer insanların karşı karşıya kaldıkları durumları gördüm ve kendi durumumun o kadar da kötü olmadığına karar verdim, bununla başa çıkabilirdim," diye anlattı.

Son ameliyatından sonra Janice okula geri dönerek hemşirelik eğitimini tamamladı. Tam hayatını yeniden toparlarken kocası boşanmak istediğini söylemişti. Bunun üzerine beni aradı ve buluştuk. Sohbetimiz sırasında bu kez şöyle anlattı: "Howard'ın boşanmak istemesi beni o kadar da şaşırtmadı. Geçtiğimiz on iki yıl boyunca bana o kadar çok destek oldu ki onun açısından buna evlilik demek pek mümkün değil. Acı ve kırgınlık için harcayacak gücüm yok; bana ihtiyacı olan bir oğlum var ve olumsuzlukların sağlık sorunlarımı kötüye götürmekten başka bir şeye yaramayacaklarını da çok derinden biliyor ve hissediyorum. Ama korkuyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Bana cesaret verecek bir görselleştirme seziyor musun?"

Boşanma sürecinin onun için öncelikli olduğuna karar verdik. Önümüzdeki aylar boyunca alabildiği kadar çok destek alması gerekiyordu. Boşanmasının son aşamalarında Janice yerel hastanede iş buldu. On yaşındaki oğluyla birlikte yeni bir daireye taşındı ve yeni arkadaşlarla tanışmak için çok çaba sarf etti. Ruhsal yaşantısına öncelik verdi ve her sabah oğluyla birlikte mutlu ve eksiksiz yaşadıklarına dair bir görselleştirme yaptılar. Bu hareketleri onları üçüncü çakrayla ilgili ruhsal enerjilere, yani sabır, dayanıklılık, yaşam gücü ve özsaygı

enerjilerine bağlanmalarını sağladı. Janice çekmekte olduğu bu çile boyunca "kendi ayakları üzerinde durmaya" kararlıydı. Sonunda başardı da. Geçiş dönemi sırasında sağlığı daha fazla bozulmadı. Boşandıktan bir yıl sonra ise harika bir adamla tanıştı ve yeniden evlendi. Janice'in hikâyesi insan ruhunun fiziksel sınırlamaları aşma ve kişisel güçlüklere cesaretle cevap vermeyi seçme kapasitesini gösteren iyi bir örnek. Elbette kötü günleri oldu ama kendine acımanın ona hastalığından daha çok zarar vereceğini de kavradı. Yaklaşımı ve Nezah ve Hod Sefirahlarını ve Konfirmasyon Ayini'ni simgeleyen enerji desteğini sağlayan günlük ruhsal egzersizi bedenini ve zihnini dengeledi.

Konfirmasyon Ayini'nin *simgesel* anlamı, içsel olarak güçlendiğimizde kendi içimizde "canlanacağımızdır". Özgüven ve bilinçli kişisel güç bazen hayatın en anılmaya değer noktalarında, ruhsal olgunluğun başlangıcını simgeleyen durumlarda gelişir. Belki de sizin de daha önce ani bir flaş çakmasıyla daha önce ezici gelen bir işi nasıl tamamlayacağınızı kavradığınız olmuştur. Ya da kendinizi bedensel sağlıktan parasal başarıya kadar çok çeşitli konulardaki hedeflerden birine ulaşabilecek kadar güçlü gördüğünüz ve bu hedeflere nasıl ulaşabileceğinizi anladığınız zamanlar da olmuş olabilir.

Hedeflerin peşine düşmemizi sağlayacak özgüveni oluşturmak, kişisel gücün kişisel değişimi sağlamasına yol açmanın yollarından biridir. Aynı zamanda bir o kadar etkili bir değişim seviyesi de kişinin ruhsal ve simgesel yaşamında meydana gelir. İçsel güçlenme, kişinin ağırlık merkezini dışarıdan içeriye çeker ve bu da spiritüel geçişin bir işaretidir.

Birçok kültürde gençlerin ruhsallaşma yaşlarının geldiğini temsil eden geçiş ritüelleri uygulanır. Yahudi kültürüne ait Bar Mitzvahlar ve Hıristiyanların Konfirmasyon ayinleri bu

örneklerdendir. Birçok Amerikan Kızılderili geleneğinde de en azından tarihte, genç erkekler savaşçı olmaya başlayabilmek için kabile dışına gönderilerek bir süre vahşi doğada tek başına yaşamaya bırakılırlardı. Bu törenler kişinin kabilenin koruyucu gücüne sığınma döneminin sembolik olarak sona erdiğini ve artık kişinin ruhsal ve fiziksel yaşantısının sorumluluğunu üstlenmeyi kabul ettiğini simgelerler. İlgili ritüeller ayrıca kabilenin bu kabulü onayladığını da ifade ederler. "İnisiye" olduktan sonra, ailesi ve arkadaşları söz konusu genç insandan daha olgun davranışlar bekler.

Ayrıca benlik algımız hayatımız boyunca karşılaştığımız mini-inisiyasyonlar aracılığıyla da aşama aşama gelişir. Özgüvenimizde ilerleme kaydettiğimizde küçük bir ölçüde bile olsa her seferinde dışsal dinamiklerimizle ilgili bir şeyleri değiştirmek zorunda kalırız. Çoğunlukla değişimden nefret ederiz ama inisiyasyonlar değişimin gerekli olduğunu simgelerler. Yeterince güçlendiğimiz ve daha güçlü bir eşe ihtiyaç duyduğumuz için halihazırdaki ilişkimize son verebiliriz. Güvenli ve alışkın olduğumuz kalıpları kırarak kendi yaratıcılığımızı görmeye ihtiyaç duyduğumuz için işimizden ayrılabiliriz. Fazla hızlı gelişen fazla büyük bir değişim ezici olabilir, dolayısıyla gücümüzü her seferinde bir zorluğu ele alarak yavaş yavaş geliştirmeye çalışırız. Teker teker ilerledikçe yaptığımız değişiklikler kişisel gücümüze giden yolculuğa dair bir kalıp oluştururlar.

Kişisel Gücün Dört Aşaması

Özgüven, 1960'ların başında popüler bir sözcük haline geldi. Güçlü birey kavramını yeniden tanımlamamız için on yıllık bir devrim geçirmemiz gerekti. Ancak o zaman özgüvenin kadın ve erkeklerin sağlıkları için temel önem taşıdığı kabul edildi.

Sağlığın tanımı da fiziksel sağlık kadar psikolojik ve ruhsal sağlığı da içerecek şekilde tekrar düzenlendi.

Ardından geçen otuz yıl boyunca özgüvene dair bu yeni tanım biraz daha incelikli olarak geliştirildi. 1930 ile 1960 yılları arasındaki sosyal eğilimler hepimizin bireysel olarak maruz kaldığımız benlik güçlenmesinin gelişim aşamalarının simgesel yansımalarıdır. 1960'lardaki devrim yıllarından sonra 1970'ler geldi – içedönüşün on yılı. 60'lı yıllarda serbest kalarak dış engelleri yıkan ham enerji, iç engelleri yıkma görevini 70'li yıllara bıraktı. Psikoterapinin gündelik dile yerleşmesi de bu on yılda meydana gelmiştir.

70'li yıllar iki yeni psikolojik gücün ortaya çıkmasını sağladı. Bunlardan ilki son derece güçlü bir sözcük olan "*benlik*" sözcüğüydü. Böylece benlik katı kuralcı hapishanesinden kurtularak tek uygun yapım eki "cil"in yanı sıra bir de "lik" ekiyle birlikte kullanılmaya başlandı. *Bencil* sözcüğü zaten yüzyıllardan beri toplumun geniş kesiminin kişisel gelişim peşinde koşmasını yeterince engellemişti. 1970'ler *benlik* (öz/ kendi) sözcüğünü kabul ederek oldukça yaygın bir önek olarak kullanılmasına da yol açmıştı. *Benlik* algısı, *öz*farkındalık, *öz*güven, *kendini* iyileştirme gibi kavramlar sıkça kullanılır oldu. Bu yalın değişim hepimize "gizli bahçenin" anahtarının verilmesi gibi bir şeydi; böylece küçük bir yardımla kendi başımıza yürüyebileceğimizi keşfetmiş olduk.

Benliğe duyulan bu büyüleyici hayranlığın abartılmış olması da hiç şaşırtıcı gelmiyor tabii ki. Yeni "benliklerimizin" gücünün bizi nereye kadar götüreceğini test ettiğimiz için olsa gerek 80'lerde ortaya çıkan kavram benlik bağımlılığı, yani *narsizm*'dir. 1980'lerin narsistik atmosferi, tüm fiziksel arzularımızı tatmin etme konusunda kendimizi özgür hissetmeye başlamamıza neden olmuştur. Her türlü aşırıya kaçtık. Ne kadar hızlı zengin

olabilirdik? Ne kadar hızlı bilgi aktarabilirdik? Dünyamızı bir teknolojik gezegene ne kadar çabuk dönüştürebilirdik? Ne kadar hızlı zayıflayabilirdik? Ne kadar hızlı iyileşebilirdik? İnsanlar önceden hayat boyu adanmışlık gerektiren ve kutsal sayılan bilinçlenme gibi bir şeyi yeterince para ödedikleri takdirde bir haftada elde edebileceklerine bile inandılar.

Benlik bağımlılığının bile bir doyma noktası olduğundan ve artık 90'lı yıllara gelindiğinden sarkaç bir kez daha dış dünyadan iç dünyaya doğru salınarak bütün o enerji kalıplarını kişisel evrimleşmeye doğru yönlendirdi. Bu salınım sonucunda "dünyada fakat dünyadan olmayan" fiziksel dünyanın güzelliklerinden zevk alabilen ama bunu yaparken dünyaya dair yanılsamaların ruhunu tüketmesine izin vermeyen yeterince güçlü bir benlik oluştu.

Devrim, içedönüş, narsizm ve evrimleşme, özgüvene ve ruhsal olgunluğa erişmek için geçirdiğimiz dört aşamadır. Ruhsal bir yetişkin, içsel ruhsal niteliklerini zorlanmadan günlük kararlarına dahil eder. Kişinin "spiritüel" düşünceleri ve hareketleri hayatın diğer yönlerinin ayrılmaz bir parçasıdır: Hepsi birleşerek bir bütün olur.

Bir insan bu aşamaların her birinde yıllar ya da sadece aylar geçirebilir ama her bir aşamanın ne kadar sürdüğüne bakılmaksızın o aşamaya dair kişilik, etik ve ahlaki değerler ve özsaygı sınavlarıyla bir cebelleşme içine girilmesi kaçınılmazdır.

Kendimizi keşfetmeye, neden sır tuttuğumuzu ya da bağımlılıklara sahip olduğumuzu veya kendi hatalarımız için başkalarını suçlamamızın nedenlerini anlamaya çalışmalıyız. Övgü almakta ya da sunmakta neden zorlandığımızı veya utanç duyup duymadığımızı kavramak için uğraşmalıyız. Kişiliğimiz ve başarılarımızla gurur duymaktan rahatsız olmayacak hale gelmeye ihtiyacımız var. Karakterimizin parametrelerini

öğrenmemiz gerekiyor, örneğin kendimizden ne kadar ödün verebildiğimizi, çizgiyi nereye çizdiğimizi ya da çizgi çekip çekmediğimizi bilmeliyiz. Kendimiz için bir kimlik yaratmamızın temeli biyolojik ya da etnik mirasımıza değil kendimizi keşfetmemize dayanır. Benliğimizi keşfetmemizin ilk aşaması ise devrimdir.

Birinci Aşama: Devrim

Özgüven geliştirmek, bir devrim eylemi ya da grup zihninden ayrılarak kendi özotorite algımızı geliştirmemizi sağlayan birkaç küçük devrim gerektirir. Birdenbire de ailemizden ya da akran grubumuzdan farklı bir fikre sahip olduğumuzu kavrayabiliriz ancak her iki durumda da kendimizi gücünü sayılardan ve bireysellik ifadelerinin çoğuna karşı olmaktan alan grup enerjisinden bağımsızlaştırmakta zorlanırız.

Küçük devrimler aracılığıyla olsa bile kendi sesimizi bulma eylemi ruhsal açıdan önemlidir. Ruhsal olgunluk kişinin fikirlerinin ne kadar donanımlı olduğuyla değil ne kadar hakiki olduğu ve ifade edilmeleri ve sahip çıkılmaları için gereken cesaretle ölçülür. Cesaret derken boynuzlarını birbirine takan iki inatçı insanın densizliğinden söz etmiyorum; o dinamik ikinci çakraya ait bir güç denemesidir. Spiritüel olgunluk, bunun aksine kişinin içsel inancında samimi oluşunun yansıması olarak kendi topraklarında kalma kapasitesidir.

Jerry ülser şikâyetinden dolayı enerji alanını okumamı istemişti. Enerji alanını taradığımda ahlaki değerlerini zora sokan bir kadınla ilgilendiğine dair çok güçlü bir izlenim almıştım. Bir yandan kadını korumak istiyor, bir yandan da kadınla ilgili hayal kırıklığı yaşıyordu. Ayrıca ona duygularını anlatamadığı için kendi kendini de hayal kırıklığına uğratı-

yordu. İzlenimlerimi Jerry'yle paylaştığımda bana kız arkadaşı Jane'in uyuşturucu bağımlısı olduğunu söyledi. Jerry, Jane'le "temizken" tanışmış ve bir ay içinde Jane Jerry'ye taşınmış. İki ya da daha fazla ay boyunca her şey iyi gitmiş ama sonra Jane'in davranışları değişmeye başlamış. Jerry uyuşturucuya tekrar başlayıp başlamadığını sorduğunda Jane hayır demiş ve işinden ayrılmak istediğini ama gidecek yeri olmadığı için moralinin bozuk olduğunu da eklemiş. Jerry başlangıçta sevgilisine inanmış ama sonra cüzdanındaki paraların eksildiğini fark etmiş. Bunu Jane'e sorduğunda ise, evin ihtiyaçları için para lazım olduğunda cüzdanından aldığını söyleyerek ona anlatmayı unuttuğu için özür dilemiş. Jane'in yalanlarına dair Jerry'nin anlattıkları sohbetimizin otuz dakikasını aldı.

Jerry'den noktaları birleştirmesini istedim. Jane'le yaşamaya başlamadan önce hiç ülser şikâyeti olmamıştı. Sorununun Jane değil, ona bahanelerine inanmadığını söyleyemeyişi olduğunu anlattım. Bir an durdu ve Jane yüzünden ülser olduğunu düşünmek istemediğini söyledi. Jane'e söz vermişti ve ihtiyaç içindeki birini terk etmek doğru değildi, ayrıca Jane'le yüzleştiğinde Jane'in onu terk etmesinden çok korkuyordu. Ona "Hangisini tercih ederdin? Sağlığını mı, Jane'i mi?" diye sordum. Sözlerime Jane'le zaten yüzleştiğini, yalnızca konuşanın kendisi değil ülseri olduğunu da sözlerime ekledim. Görüşmemizden iki gün sonra Jerry beni arayarak Jane'e evden taşınmasını söylediğini anlattı. Kararının kendisini rahatlatmasına çok şaşırdığını belirterek, "Böyle düşündüğümü bilmiyordum ama artık bu şekilde yaşayamayacaktım. Yalan içinde yaşayacağıma yalnız olmayı tercih ettim," dedi.

Jane'e meydan okumak Jerry için bir kişisel devrimdi. Bu deneyimiyle kişisel değerlerini onurlandırmaya ihtiyaç duyduğunu ve yapması gereken seçimi yapabilecek cesarete sahip olduğunu öğrendi.

Küçük ölçekli bile olsa bu tür bir içsel güç geliştirdiğimizde benliğimizi inceleme ve iç gözlem yapma kapasitemiz artar. Böylece gitgide kabile ya da grup zihniyetimizin etkilerinin yerine kendi içsel ya da sezgisel rehberliğimizi koyabiliriz. Bu süreç başladıktan sonra kendiliğinden gelişecek olan bir sonraki adım, "içsel değerlendirme" ya da içsel benliğimizin keşfi olur.

İkinci Aşama: İçsel Değerlendirme

Her yeni karşılaşmada ya da uğraşla ilgili olarak içsel benliğimizden bazı isteklerimiz olur: "Başka neye inanıyorum? Başka ne düşünüyorum?" gibi bazı sorular sorar ve "Kendimi daha iyi tanımak istiyorum. Bu bir bilgi talebidir," benzeri taleplerde bulunuruz. Her yeni durumda bilgi akışına maruz kalırız. Yeni insanlar ve yeni koşullara dair algılar elde eder, hisler ediniriz. Bu içsel değerlendirme aşamasında dış dünyayı ölçer biçer ve ihtiyaçlarımıza ne kadar iyi hizmet edeceğini inceleriz. Bu kişisel değerlendirme, genellikle Tanrı'yla ilişkimize ve yaşam amacımıza odaklanmak istememize yol açar ama önce kişisel değerlendirmemizin sonuçlarıyla başa çıkacak içsel yaşam gücü ve dayanıklılık seviyesi geliştirmeye ihtiyaç duyarız. Çalışma gruplarımda bazı özdeğerlendirme soruları sorduğumda insanlar orada olmamayı tercih ettiklerini çünkü kendilerini o kadar da iyi tanımak istemediklerini itiraf ediyorlar. Bazen de "Bilmiyorum. Bunu hiç düşünmedim," diyorlar, o zaman ben de onlara "İyi, o zaman şimdi düşün!" diye cevap veriyorum. Peki verdikleri bu cevap neden bu kadar yaygın? Çünkü kendini bilmek seçim ve eylemi teşvik ediyor ve birçok insan kendini buna hazır hissetmiyor.

Çalışma gruplarımın biri sırasında ellili yaşlarının sonuna

gelmiş olan Emma adında bir kadınla tanıştım. Kolon kanseriyle ilgili kemoterapisi yeni bitmişti. Hepsi de artık birer genç yetişkin olan altı çocuğu vardı. Bana kanserinin kendisine ilham olduğunu söyledi. İyileşme sürecinde çocuklarının kendisini çok sevdiklerini hissetmiş ancak onların en çok kendisinin "hizmetkâr" yanını sevdiklerini de görmüş. Çok üzülmelerine rağmen çocuklarından dördü şimdi şu veya bu işler için birilerini bulmaları gerektiğini söylüyor, Emma'nın tekrar ne zaman bunları yapmak üzere eve dönecek hale gelebileceğini sorup duruyorlarmış. Emma kendi hayatındaki rolünü yeniden gözden geçirmesi ve kendi kendini iyileştirmesi gerektiğini anlamış. Bu kişisel devrimi onu özfarkındalık ve kendini şifalandırmaya dair birçok kitap ve yazı okuduğu bir içsel değerlendirme sürecine yöneltmiş. Bugüne kadar çocukları için yaşamış olduğunu ve artık kendisi için yaşamak istediğini kavramış. Ev işleriyle ilgili kuralları değiştirecek cesareti toplaması birkaç ay sürmüş olmakla birlikte bu değişiklikleri yapmayı başarmış. Çocuklarına artık sonu gelmez bebek bakıcılığı işine devam edemeyeceğini, üç öğün yemek hazırlayamayacağını ve onların angaryalarını yerine getirmek için kendi programını değiştirmeyeceğini bildirmiş. Kısacası hayır deme hakkını kullanmış. Çocukları duydukları şeye o kadar üzülmüşler ki Emma'yla ilgili konuyu tartışmak için bir aile toplantısı (kabile toplantısı) düzenlemişler. Emma tavrından vazgeçmeyerek çocuklarına kendisinin onların annesi olduğu kadar ihtiyaçları olan bir yetişkin de olduğunu ve annelik görevinden artık kendini emekli ettiğini ifade etmiş ve bu gerçeğe alışmalarını ve uyum sağlamalarını söylemiş.

Emma'nın öyküsü içsel değerlendirme aşamasının ardından yeni bir benlik imgesinin doğumunu sağlayan bir narsistik aşamanın geldiğini gösteriyor.

Üçüncü Aşama: Narsizm

Kötü bir üne sahip olmakla birlikte narsizm bazen güçlü bir benlik algısı geliştirmeye çalışmamız için fazlasıyla gerekli bir enerji halini alır. Kendimize yeni bir imaj verdiğimizde –yeni bir saç stili, yeni giysiler edindiğimizde, belki beden egzersizleri aracılığıyla vücudumuzun şeklini değiştirdiğimizde– bu durum içimizde de bir şeylerin değiştiğine işaret eder. İncinmeye yatkın olduğumuz bu aşamada en fazla eleştirel tepkiyi kabilemizden ya da üyesi olduğumuz gruptan almamız mümkün ancak narsistik enerji bize tepkiyle karşılaştığımızda kendimizi ve sınırlarımızı yeniden yaratma gücü verir. Bu aşamadaki değişimler bizi daha önemli içsel değişiklikler yapmamız için hazırlar.

Gary bir çalışma grubumda eskiden konserlere ya da tiyatroya giderken kot pantolon ve tişört giyerken birden bu gibi durumlarda daha düzgün giyinmeye başladığını anlattığında yukarıda bahsi geçen konuya güzel bir örnek sunmuştu. Arkadaşlarının alışkanlıklarından farklı davranmak ona soğuk terler döktürse de bu değişimin kişisel gelişimi için önemli bir adım olduğunu gördü çünkü "imrenilerek bakılmanın" ne demek olduğunu öğrenmek istemişti. İstediği şey kıskanılmak değildi; aslında o sürekli yansıtmakta olduğu mütevazı imgeden ötürü gruba dahil olan arkadaşlarının kendisine uygulamakta oldukları baskıdan kurtulmak istiyordu. Gary eşcinsel olduğunu açıkladı. Bunu ailesine açıp açmadığını sorduğumda "Henüz değil. Yavaş yavaş, adım adım o özgüven seviyesine erişmeye çalışıyorum. İstediğim şeyi giyebilecek kadar güçlendiğimde olmak istediğim kişi olacak kadar güçlenmek için çalışmaya başlayacağım," dedi.

Olmak istediğimiz kişi olmamız, dördüncü aşama evrimleşmenin kapsamına girmektedir.

Dördüncü Aşama: Evrimleşme/Gelişim

Özgüven geliştirmenin bu son aşaması içsel bir aşamadır. İlkelerine, onurlarına ve inançlarına ruhlarının enerjisinden ödün vermeden sahip çıkan insanlar içsel olarak evrimleşmiş insanlardır: Gandhi, Rahibe Teresa ve Nelson Mandela bu tür insanlardır. Dünya bu özgüven seviyesine ulaşmış olmakla birlikte çok daha az ünlü birçok insanla doludur ancak bu üç kişinin ruhu çevrelerinin sorumluluğunu üstlenmiştir ve çevreleri de onların ruhlarının gücüyle uyum sağlayarak değişmiştir.

Gelişimlerinin bazı aşamalarında bu insanların üçünün de narsist oldukları düşünülmüştür. Örneğin Rahibe Teresa ilk zamanlarında yoksullara hizmet anlayışının yoğunluğuyla diğer rahibe kardeşlerini geride bıraktığından ait olduğu iki dini camiadan neredeyse kovulma noktasına gelmiştir. O sıralarda kendisinin fazla bencil ve narsist olduğu düşünülmekteydi. Bunun üzerine Rahibe Teresa ruhsal inziva ve derin düşünme dönemine girdi ve doğru zaman geldiğinde sezgisel rehberliği doğrultusunda hareket etti. Gandhi ve Mandela gibi o da kişiliğini persona haline getiren evrimleşme aşamasına ulaştı – persona, milyonlarca insana esin verebilen arketipal bir güçtür. Sizin ruhunuz yönetimi ele aldığında da dünya onun gücüyle ürün verecektir.

Yolculuğun Zorlukları

Bu yolculuk dört aşamadan ibaret olsa da kendini anlamak, bağımsızlık ve özsaygı geliştirmek hiç de basit işler değildir. Üçüncü çakra kişisel hırslarımız, sorumluluk duygumuz, güçlü ve zayıf yanlarımıza duyduğumuz saygı ve ayrıca henüz yüzleşmeye hazır olmadığımız korkularımıza ve sırlara dair enerjiyle

doludur. Çoğunlukla kişisel çatışmalarımız yüzünden kırılıp bölünmüş olduğumuzdan "dolmak için boşalmak" ruhsal sınavıyla karşı karşıya kalır, yeniden doğmak için eski alışkanlıklarımızı ve eski benlik imgemizi öldürmekten derin bir endişe duyarız. Bağımsızlaşma ve olgunlaşma yolu psikolojik sağlıkla ilgili bir hareketten çok daha öte bir şeydir. İçsel sorgulama sürecinde ve simgesel görüş konusunda ustalaşmak kişinin kendine inancını geliştiren çok önemli bir ruhsal görevdir.

Chuck'ın öyküsü "*Kendini Onurlandır*" ruhsal gerçeğine çok iyi bir örnek oluşu nedeniyle sevdiğim bir öyküdür. Chuck, çok geleneksel bir Doğu Avrupalı aileden geliyordu. Ailesinin etkisi sosyal tutumlar ve dini değerler gibi birçok konuda oldukça yoğundu. Çocukların büyüyünce anne babalarına benzemeleri beklentisi vardı. Chuck ailesine aykırı gelen biriydi: Maç ve bira partilerinden hoşlanmıyor, liberal görüşe ve arkadaşlara yakınlık duyuyordu. Lise yıllarında ikili bir hayat yaşamaya başlamıştı; arkadaşlarını ve ilgi alanlarını evdeki hayatından ayrı tutuyordu. Liseyi bitirdiğinde artık eşcinsel olduğunun bilincindeydi ve bu da ikili hayat yaşama eğilimini güçlendiriyordu çünkü ailesinin onun eşcinsel oluşunu kaldıramayacağını biliyordu. Böylece evden ayrılarak dünyanın çeşitli ülkelerinde diğer kültürlerden insanlara ders vermeye başladı ve birçok dil öğrendi.

Sonunda doğduğu kente geri döndüğünde bir sürü akademik başarı ve onur ödülü almış olmakla birlikte bitmez tükenmez bir depresyonun pençesindeydi. Onunla tanıştığımda dış gezilerine son verip kendi iç yolculuğuna cesaret etmeye ihtiyacı olduğu son derece açıktı. Hayatıyla ilgili konuşurken simgesel terimlerden faydalandık ve yurtdışında yaşamakla ilgili gerçek motivasyonunun ailesinin dışında kalmaktan rahatsız oluşu olduğunu anladık. Ailesi tarafından kabul edilme arzusuyla

kıvranıyordu ama önce kendi kendisini kabul etmesi gerektiğini de biliyordu. Hâlâ toplum içinde eşcinsel erkek kimliğiyle yaşamayı kabul edemiyordu ve bunu şöyle açıklıyordu: "Henüz eşcinsel olmayı kabullenebildiğimi sanmıyorum çünkü bu durumumu sadece eşcinsel arkadaşlarım biliyor. En büyük korkum, duygularımı keşfettiğimde dibi bulmak ve gerçekten kendimi kabullenememek. O zaman ne yaparım?"

Chuck kendini mistisizmle ilgili çalışmalara adamıştı ve dualar, meditasyonlar ve kilisede ibadetlerle dolu ruhsal bir yaşantısı vardı. Ona sevdiği ruhsal yerlerden birine hac ziyareti yapmasını ve ruhsal niyetini kendini kabullenmeye yönlendirmesini önerdim. Bana bir arkadaşının sözlerinden alıntı yaparak cevap verdi: "Hac, mistisizmin dışadönük halidir; tıpkı mistisizmin Haccın içe dönük hali olduğu gibi."

Ertesi yaz Chuck Avrupa'ya Fatima'yı, Lourdes'u ve kutsal saydığı birçok yeri ziyarete gitti. Gittiği her yerde kendisi için kutsal bir tören düzenledi ve geçmişinin acı veren bir parçasını orada bırakarak kendini tümüyle kabul edebilme yeteneğine kavuşmayı diledi. Eve geri döndüğünde artık değişmişti. Özgür ve hepimizin olması gerektiği anlamda "canlıydı". Gölgesini dağıtmıştı ve sanki ışık saçıyor gibiydi. Geri döndüğünde yaptığı şeylerden biri de ailesini toplayarak onlara eşcinsel olduğunu açıklamak olmuştu. Onlardan gelebilecek her türlü reaksiyona hazırdı ancak verdiği haberi kabullenmeleri onu hem şaşırtmış hem de sevindirmişti. Chuck'ın ruhsal yolculuğu onu geçmişinden ve geleceğe dair korkularından bağımsızlaştırmış ve kendine karşı derin bir inanç geliştirmesini sağlamıştı.

Kutsal yerlere seyahat etmemiz ve geçmişimizi serbest bırakmak için törenler yapmamız şart olmasa da hepimiz çeşitli Hac yolculukları yapmaktayız. İşte asıl şart *olan* bu

ruhsal seyahatler ve hayatımızın güzelliklerini fark etmemizi engelleyen gölgeleri dağıtmamız ve bir özkabul ve iyileşme noktasına gelmemizdir. Bu yolculuğu her gün dualarımızın mahremiyetinde ve meditasyonla gerçekleştirebiliriz.

Son dönem şairlerinden Dorothy Parker bir keresinde "Yazmaktan nefret ediyorum. Yazmış olmayı seviyorum," demişti. Aynısı kişisel güç geliştirmek için de söylenebilir: Ulaşıldıktan sonra Cennet gibidir ama oraya gitmek için yapılan yolculuk uzun, çetin ve zahmetlidir. Sanki hayat, Polonius'un sözlerinin önemini kavramamız için yılmadan çalışıyor: "Kendine karşı dürüst ol." Kişisel gücümüz olmadığında hayat ürkütücü ve acı veren bir deneyimdir.

Sezgilerle çalışıyor olmamız bize korkularla yüzleşme sınavını atlatma ayrıcalığı tanımaz. Tamamlanmanın kısa yolu yoktur ve sezgisel yetenekler kesinlikle sorunun cevabı değildir – bu yetenekler sadece özgüvenli olmanın doğal sonucudur.

"Ruhumuz geliştiğinde bedenimiz de gelişir" cümlesindeki ders, biyolojik olarak öğrenmeye yatkın olduğumuz bir derstir. Üçüncü çakra "*Kendini Onurlandır*" kutsal gerçeğini bünyesinde barındırmaktadır – bu gerçek Nezah ve Hod Sefirahlarının ve Konfirmasyon Ayini'nin simgesel anlamıyla desteklenmektedir. Özgüvenli yaşamaktan ileri gelen gücü ve canlılığı kazandığımızda sezgisel yeteneklerimiz de kendiliğinden ortaya çıkmaya başlarlar.

İçgörü Geliştirme Soruları

1. Kendinizi seviyor musunuz? Eğer sevmiyorsanız, kendinizle ilgili neyi sevmiyorsunuz? Neden? Kendinizde sevmediğiniz şeyleri değiştirmeye çalışıyor musunuz? Bu konuda aktif misiniz?

2. Dürüst müsünüz? Gerçeği çarpıttığınız oluyor mu? Oluyorsa neden?
3. Başkalarını eleştirir misiniz? Kendinizi korumak için başkalarını suçlamaya ihtiyaç duyar mısınız?
4. Hatalı olduğunuzda hatanızı kabul edebiliyor musunuz? Diğer insanların size dair geribildirimlerine açık mısınız?
5. Başkalarının onayına ihtiyaç duyar mısınız? Öyleyse, neden?
6. Kendinizi güçlü mü, yoksa zayıf mı bulursunuz? Kendi bakımınızı üstlenmek zorunda kalmaktan korkar mısınız?
7. Gerçekten sevmediğiniz bir insanla sırf yalnızlığa tercih ettiğiniz için birlikte olduğunuz oldu mu?
8. Kendinize saygı duyar mısınız? Hayat tarzınızda değişiklik yapma kararı alabilir ve bu karara bağlı kalabilir misiniz?
9. Sorumluluk almaktan korkar mısınız? Ya da herkes ve her şeyden kendinizi mi sorumlu tutarsınız?
10. Sürekli farklı bir hayat yaşamayı mı diliyorsunuz? Eğer böyleyse hayatınızı değiştirmek için bir şeyler yapıyor musunuz, yoksa şartlarınıza teslim mi oldunuz?

4. BÖLÜM

Dördüncü Çakra: Duygusal Güç

Dördüncü çakra, insan enerji sisteminin merkezi elektrik santralıdır. Orta çakra ruhla beden arasında köprü görevi yaparak ruhun ve bedenin sağlığına ve gücüne yön verir. Dördüncü çakra enerjisi yapısal olarak duygusal olduğundan duygusal gelişimimizi ilerletmemize yardımcı olur. Bu çakra bize sevgi ve şefkatle davranmayı ve sahip olduğumuz en güçlü enerjinin sevgi olduğunu öğreten ruhsal dersin çakrasıdır.

Konumu: Göğsün ortası.

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Kalp ve dolaşım sistemi, kaburga kemikleri, göğüsler, timus bezi, akciğerler, omuzlar, kollar, eller ve diyafram.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Bu çakra, yaşam kalitemiz konusunda zihinsel algılarımızdan çok daha belirleyici olan duygusal algılarımızla rezone olur. Çocukken çevremize bir dizi duyguyla tepki veririz: sevgi, merhamet, güven, umut, umutsuzluk, nefret, kıskançlık ve korku. Yetişkin olduğumuzda ise iç dünyamızda duygusal bir iklim ve istikrar oluşturarak bu bilinçle ve merhametle hareket etmeye zorlanırız.

Simgesel/algısal bağlantı: Dördüncü çakra "Tanrı'ya bırakma" kapasitemizi diğer çakraların hepsinden daha çok temsil eder. Bu çakranın enerjisiyle başımıza gelen duygusal zorlukları bilincimizi geliştirmeye çalışan İlahi planın parçası olarak kabul ederiz. Duygusal acımızı serbest bırakarak ve olanların nedenlerini bilme ihtiyacımızdan özgürleşerek dinginlik haline erişiriz. Bu içsel huzura ulaşmak için affetmenin şifalandırıcı enerjisini kucaklamamız ve insana dair o sınırlı adalet ihtiyacından kurtulmamız gerekir.

Sefirah/ayin bağlantısı: Dördüncü çakra, Tanrı'nın güzelliğini ve merhametini simgeleyen Tiferet Sefirahı'na karşılık gelmektedir. Bu enerji Kutsal kalbi –yaşam gücünü– besleyen sonsuz rahmet akışını temsil eder. Nikâh töreni, dördüncü çakra enerjisiyle uyumludur. Bir *arketip* olarak evlilik, her şeyden önce kişinin kendisiyle bağını, benliğiyle ruhunun içsel birleşmesini, bütünlüğünü simgeler.

Dördüncü çakranın sınavı üçüncü çakranınkine benzer ama ruhsal açıdan daha inceliklidir. Üçüncü çakranın odak noktası fiziksel dünyayla ilişkimize bağlı olarak kendimize dair hislerimizken dördüncü çakra içsel dünyamızla ilgili hislerimize odaklanır – kendi düşüncelerimize, fikirlerimize, tutumlarımıza ve esinlenmelerimize verdiğimiz duygusal tepkilere ve duygusal ihtiyaçlarımıza ne kadar dikkat ettiğimize odaklanır. Bu sadakat düzeyi, diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmanın temel faktörüdür.

Başlıca korkular: Yalnızlık korkusu, bağlanma korkusu, "kalbinin sesini dinleme" korkusu, kendi kendini duygusal açıdan koruyamama korkusu, duygusal zayıflık korkusu, aldatılma korkusu. Dördüncü çakra enerjisindeki kayıplar kıskançlığa, gücenmeye, öfkeye, nefrete ve kendini ve başkalarını affedememeye neden olur.

Başlıca güç kaynakları: Sevgi, affetme, merhamet, fedakârlık,

ilham, umut, güven, kendini ve diğerlerini iyileştirme yeteneği.

Kutsal Gerçek: Dördüncü çakra, insan enerji sisteminin güç merkezidir çünkü "*Sevgi İlahi Güçtür*". Zekâ ya da "zihinsel enerji" genellikle duygusal enerjiden üstün görülse de aslında insan bedeni ve ruhunu asıl motive eden enerji duygusal enerjidir. En saf haliyle sevgi –koşulsuz sevgi– sonsuz affetme ve dualarımıza cevap verme kapasitesine sahip olan İlahi varlığın özüdür. Kalplerimiz güzelliği, şefkati, bağışlamayı ve sevgiyi ifade etmek için yaratılmıştır. Farklı davranmak ruhsal doğamıza aykırıdır.

Sevgi akışıyla doğmayız ama tüm hayatımızı bunu öğrenmekle geçiririz. Sevgi enerjisi saf güçtür. Hem ona doğru çekilir hem de ondan çekiniriz. Sevgi tarafından motive edilir, yönetilir, esinlendirilir, şifalandırılır ve yok ediliriz. Sevgi fiziksel ve ruhsal bedenlerimizin yakıtıdır. Hayatın her türlü zorluğu sevgiyle ilgili bir derstir. Bu zorluklara karşılık verme biçimimiz hücre dokularımıza kaydedilir: Bizler biyografik seçimlerimizin biyolojik sonuçlarını yaşarız.

Sevginin Gücünü Öğrenmek

Sevgi böylesine güçlü olduğundan bu enerjiyi aşamalar halinde öğreniriz. Her basamak sevginin yoğunluğu ve sevgi biçimlerine dair bir ders sunar: affetme, merhamet, cömertlik, nezaket, kendine ve diğerlerine özen gösterme bunlardan bazılarıdır. Ayrıca söz konusu basamaklar çakralarla da uyum içindedir: Sevgiyi öğrenmeye kabilemizde başlar ve aile fertlerimiz aracılığıyla bu sevginin çeşitli ifade edilme biçimlerini özümseriz. Kabile sevgisi koşulsuz olabilir ancak genellikle sadakat ve kabile desteği beklentisi vardır. Kabile ortamında sevgi kişinin kendisi gibilerle paylaştığı bir enerjidir.

İkinci çakra uyanırken ve biz arkadaşlık bağlarını öğrenirken sevgi genişleyerek "dışarıdakileri" de kapsayacak hale gelir. Sevgiyi kan bağımız olmayan diğerlerine de ifade eder, onlarla da ilgileniriz. Üçüncü çakramız uyandığında da kişisel, fiziksel ve maddi ihtiyaçlarımız gibi dışsal nesneleri de sevdiğimizi keşfederiz. Bu dışsal ihtiyaçlar spor yapma, eğitim alma, moda, flört etme, çıkma, meslek sahibi olma, ev edinme ve bedensel gereklilikleri karşılama gibi birçok şey olabilir.

Bu üç çakranın üçü de dış dünyaya dair sevgiyle ilgilidir. Medeniyetimizin bir döneminde hayatın gerektirdikleri sevginin bu üç uygulama biçiminden ibaretti. O zamanlar çok az insan kabile ve eş sevgisinden fazlasına ihtiyaç duymaktaydı. Psikoterapinin ve ruhsallık hareketinin gelişimiyle sevgi biyolojik aktivitemizi etkileyen, belki de belirleyen bir güç olarak görülmeye başlandı. Sevgi, kendimizi ve diğerlerini iyileştirmemize yardım ediyor.

Temeli sevgiyle ilgili konulara dayanan bunalımlar –boşanma, sevdiğimiz birinin ölümü, duygu sömürüsü, terk edilme, zina gibi– genellikle hastalığa neden olurlar. Bu olayların hastalık ortaya çıkmadan önce meydana gelmiş olmaları rastlantı değildir. Fiziksel iyileşme genellikle duygusal sorunların halledilmesini gerektirir ya da isteyebilir.

Jack kırk yedi yaşındaydı ve marangozluk yapıyordu. Hayatı boyunca biriktirmiş olduğu paranın büyük bir miktarını kuzeni Greg'in iş girişimine yatırmıştı. Kendisini "İş konusunda bir acemi çaylak" olarak tasvir etmekte olan Jack bana Greg'in yatırım konusunda ne yaptığını bildiğini söylediğini ve Jack'e bu yüklü yatırımının getirisinin erkenden emekli olmasına yeteceğine dair söz verdiğini anlattı. Jack'in eşi Lynn'in tüm birikimlerini finansal geri dönüş garantisi olmayan bir işe yatırmaları konusunda tereddütleri vardı

ama Jack kuzenine güveniyordu ve her şeyin beklendiği gibi gelişeceğini düşünüyordu.

Dört ay sonra Greg'in girişimi başarısız oldu ve Greg sıfırı tüketerek ortadan kayboldu. Bundan iki ay sonra da Jack bir iş kazası geçirdi ve belinden yaralandı. Yüksek tansiyon hastası oldu, içine kapandı ve depresyona girdi. Çalışma gruplarımdan birine Lynn'in zoruyla gelmişti. Onu bu atıl pozisyondan kurtararak canlandırmak için çabalayan Lynn, onu kendisiyle birlikte çalışma grubuma getirmeyi başarmıştı.

Bazı hastalıklar o kadar aşikârdır ki dışarıdan bakan herkes noktaları birleştirerek durumu anlayabilir. Jack'in finansal gerginliği kuzeni tarafından kullanılmış olmasıyla birleşince Jack'in ruhunu öfke ateşiyle yakarak sonucunda belinin ve siyatik sinirinin hasar görmesine neden olmuş. Kuzeninin zenginlik vaatlerine kapılma yanılgısından kaynaklanan öfkesi kan basıncını fırlatmıştı. Greg'in ihaneti ve karısını hayal kırıklığına uğratmış olması da Jack'in "yüreğini yakmıştı".

Dersimin affetmeyle ilgili bölümüne geldiğimde Jack çok rahatsız oldu ve salonu terk etmek istedi. Çıkmasına izin vermedim çünkü sunmakta olduğum bilgiye ihtiyacı olduğunu biliyordum ama yüzüne baktığımda kalmasının rahatsızlığını artırmaktan başka bir işe yaramayacağını açıkça gördüm. Lynn Jack'le salonda sanki sadece ikisi varmış gibi konuşmaya başladı. Elini tutarak ona, şimdi aptallık olarak gördüğü şey için kendisini cezalandırmakta olduğunu ama kendisinin bunu onu sevdiği için yaptığını bildiğini söyledi. "Sevgiyle yapılan bir şeyin acıyla ödüllendirilmesi gerektiğine inanmam mümkün değil," diyerek sözlerine şöyle devam etti: "Bakış açını değiştirir ve bunu doğru yaptığını düşünerek sevdiğin birine destek olmak için yaptığın gerçeğine tutunursan –bir şekilde– bütün bunlar bize iyi gelecek. Kuzenine duyduğun öfkenin

hayatımızın geri kalanını harabeye çevirmesini istemiyorum. Bir şekilde idare ediyoruz nasıl olsa."

Jack ağlamaya başlayarak eşinden özür dileyip şükran sözcükleri mırıldandı. Çalışma grubunun diğer katılımcıları da derinden etkilendiler ve Jack ile Lynn'e biraz zaman tanımak üzere mola verdik. Tam odadan çıkacakken Lynn beni de yanlarına çağırarak onlara katılmamı rica etti ve "Sanırım artık gidebiliriz. Jack ve ben artık iyi olacağız," dedi.

Birkaç ay sonra durumlarıyla ilgili geribildirim almak için Jack ile Lynn'i aradım. Lynn Jack'in işine geri döndüğünü, belinin ona hâlâ biraz sıkıntı verdiğini ama eskisi kadar çok ağrımadığını söyledi. Kan basıncı normale dönmüştü ve depresyonu geçmişti. Her ikisi de başlarına gelen bu maddi şanssızlıktan büyük ölçüde özgürleştiklerini hissediyordu çünkü olanları gerçekten affedebilmiş ve yollarına devam etmişlerdi. "Greg'den hiç haber almadık ama bu günlerde yaptığı bu utanç verici şeyin onun kafasını bizimkinden daha çok meşgul ettiğini sanıyoruz," dedi.

Bu çift kalp enerjisinin ruhsal gücüne dair iyi bir örnek ortaya koydular. Lynn'in kalbinden Jack'in bedenine akan merhamet ve şefkat, Jack'in kuzenini ve kendisini affetmek ve hayatına devam etmek için ihtiyaç duyduğu desteği sağladı.

İlahi'ye Giden Yol Olarak Kendini Sevmek

"Kendini sevemezsen kimseyi sevemezsin" sözü herkes tarafından bilinir. Ama yine de birçok insan için kendini sevme kavramı belirsizliğini korumaktadır. Bu kavramı çılgınca alışveriş yaparak ya da abartılı tatiller gibi materyalist bir

yaklaşımla da ortaya koymaya çalıştığımız olur. Ancak kendini seyahatler ve oyuncaklarla ödüllendirmek üçüncü çakra sevgisinin alanına girer – kendi değerini onaylamak ve ifade etmek için fiziksel zevkleri kullanmak üçüncü çakra enerjisine dahildir. Bu ödüllendirme biçimi keyifli ve eğlenceli olmakla birlikte kalbimizdeki bir ilişkiyi ya da işi ya da sağlığımızı etkileyen diğer sorunlu koşulları değerlendirmeye ihtiyaç duyduğumuzda ortaya çıkan daha derin kıpırtılarla temasımızı engelleyebilir. Kendini sevmek bir dördüncü çakra sınavı olarak kalbin duygusal mesajlarına ve ruhsal yönlendirmelerine kulak verme cesaretine sahip olmak demektir. Kalbin bizi şifa için en sık yönlendirdiği arketip, "yaralı çocuk" arketipidir.

Hepimizin içindeki "yaralı çocuk", çocukluğa dair yaralı ya da gelişimi engellenmiş duygusal kalıpları, acı veren hatıralarla ilgili kalıpları, olumsuz tavırları ve fonksiyon bozukluğu gösteren benlik imgelerini içerir. Yetişkin olduğumuzda farkında olmadan yeni biçimlere bürünen bu kalıpları kullanmaya devam edebiliriz. Örneğin terk edilme korkusu kıskançlığa dönüşür. Cinsel suiistimal cinsel fonksiyon bozukluğuna dönüşerek çok sık olarak aynı ihlallerin tekrarlanarak kendi çocuklarımız için de söz konusu olduğu görülür. Çocuğun olumsuz benlik imgesi daha sonra anoreksi, obezite, alkolizm ve diğer bağımlılıklara ve obsesif başarısızlık korkusuna dönüşebilir. Bu kalıplar duygusal ilişkilerimize, kişisel ve profesyonel yaşantılarımıza ve sağlığımıza da zarar verebilirler. Kendini sevmek ruha dair bu arketipal güçle yüzleşmekle ve yaralı çocuğun üzerimizdeki otoritesini yetkisiz kılmakla başlar. Yaralar iyileştirilmezlerse bizi geçmişte yaşamak durumunda bırakırlar.

Derek otuz yedi yaşında bir işadamıydı ve bazı acı çocukluk anılarından kurtulmak istediği için çalışma grubuma katıl-

mıştı. Çocukken kendisine aşırı derecede kötü davranılmıştı. Defalarca dövülmüş, aç olduğu halde yiyecekten mahrum edilmiş ve ceza olarak ayağına çok küçük gelen ayakkabılar giymek zorunda bırakılmıştı.

Derek liseyi bitirdikten sonra evi terk etmiş, üniversiteye yazılmış ve pazarlamacılığa başlamış. Tanıştığımızda mutlu bir evliliği ve iki çocuğu vardı. Söylediğine göre şimdiye kadar belli bir mesafede tutmayı başardığı çocukluk anılarıyla uğraşmasının zamanı gelmişti – anne ve babası için de aynı şey geçerliydi. Derek'in babası kısa süre önce ölmüştü ve annesi onunla tekrar bağlantı kurmak için kıvranıyordu. Derek annesini görmeyi kabul etmiş ve ilk görüşmelerinde ona babasıyla ikisinin ona çocukluğu boyunca neden o kadar korkunç davrandıklarını sormuş.

Derek'in annesi önce yapılanları inkâr etmiş ama sonunda hatırlayabildiği birkaç olayla ilgili bütün suçu babasına atmış ve Derek'e onun bu kadar mutsuz olduğunu fark etmediğini, aksi takdirde bir şeyler yapacağını söylemiş. Sonra duygusallaşarak ona daha yeni dul kalmış bir kadına nasıl bu kadar kötü davranabildiğini sormuş. Bu tepki kötü davranarak çocuğunu suiistimal eden anne babanın artık yetişkin olmuş olan çocuğuyla yüzleştiğinde verdiği tipik tepkidir.

Derek dersim sırasında bireysel ve kabileye dair anılarla ilgili anlattıklarımı dikkatle dinledi. Anne babasının şeytani insanlar olduğuna inanmadığını söyledi, sadece korkak tiplerdi ve büyük olasılıkla yaptıkları şeyin sonuçlarını kestiremiyorlardı. Çalışma grubunun sonunda Derek üzerinde düşünecek çok şey öğrendiğini ve bunun için bana müteşekkir olduğunu söyledi.

Çalışma grubundan yaklaşık dört-beş ay sonra bana bir mektup yazdı. Hayatın kötü anılara takılıp kalmak için çok

kısa olduğuna karar vermişti. Annesinin hayatına geri dönüşünün annesine kendi evliliği ve ebeveynliği aracılığıyla sevgi dolu bir hayat yaşamanın nasıl bir şey olduğunu gösterme fırsatı verdiğine inanmayı seçmişti. Annesiyle düzenli olarak görüşüyor ve yakında bir gün "her şeyin iyi olacağına" inanıyordu.

Derek'in öyküsü Tiferet Sefirahı'nın iyileştirici rehberliğinin dilinden konuşmakta ve ona duygusal anılarını yeniden değerlendirmesini söylemekteydi. Hepimiz için geçerli olduğu gibi, bu rehberlik Derek'e harekete geçecek kadar olgunlaştığında gelmişti. Sezgisel rehberliğimizi izlemek en iyi koruyucu sağlık programı biçimidir. Derek'in kalbindeki ruhsal enerjiler olumsuz anılarının fiziksel sağlığına zarar vermeye başlayabileceklerine dair uyarı göndermişlerdi. Hepimizin sezgisel sistemi aynı şekilde çalışır. Sezgisel sistemimizin bize zarar verecek negatif akımlara dair bizi uyarmadığı ya da bu negatif enerjileri bizi hasta etmeden önce nasıl serbest bırakacağımızı göstermediği durumlar çok nadirdir.

Şifa, bağışlamayla mümkündür. Hz. İsa'nın hayatında ve öğretilerinde affetme ruhsal bir kusursuzluk eylemidir ama aynı zamanda da bir fiziksel şifa hareketidir. Affetme artık şifa için bir seçenek değil, bir zorunluluktur. Hz. İsa her zaman önce hastalarının duygusal acılarını iyileştirmiş ve fiziksel şifa ardından kendiliğinden gelmişti. Hz. İsa'nın şifası birçok din adamı ve pazar okulu öğretmenleri tarafından günah çıkaranların yanlış davranışlarını itiraf etmelerine dair İlahi bir ödül olarak yorumlanıyor olsa da affetme, kişinin kendisini sevginin şifa veren gücüne tümüyle açması için gerekli temel bir ruhsal harekettir. Özsevgi, insanın geçmişindeki insanları affedecek kadar kendine özen göstermesidir çünkü bu durumda geçmişte açılan yaralar artık zarar veremez. Yaralarımız bizi inciten insanları

değil bizi yaralarlar. Bu yaralarla bağımızdan kurtulmak ilk üç çakra aracılığıyla İlahi olanla kurduğumuz çocuksu ilişkiden dördüncü çakra aracılığıyla kurulan sevgi ve merhametle hareket etmeyi sağlayan İlahi ilişkiye geçmemizi sağlar.

Dördüncü çakra enerjileri bizi ruhsal olgunluğa doğru taşıyarak Tanrı'yla ebeveyn-çocuk diyaloğunun, olayların açıklamaları için dua etmenin, bilinmeyenden korkmanın ötesine geçmemizi sağlar. Yaralı çocuk, tüm acı deneyimlere insan mantığıyla açıklamalar getirerek Tanrı'yı ödül ve ceza sisteminin uygulayıcısı olarak görür. Yaralı çocuk ne kadar acı verici olursa olsun tüm deneyimlerin altında ruhsal içgörü bulunduğunu anlamaz. Yaralı çocuk gibi düşündüğümüz sürece şartlı ve büyük bir kaybetme korkusuyla severiz.

Kültürümüz bir bütün olarak yaraları ve kurbanlaştırmayı vurgulama hastalığından iyileşmeye doğru evriliyor. Buna rağmen, yaralarımızın gücü altına girmişsek bu olumsuz güçten nasıl kurtulacağımızı görmemiz ve "yarasız" ve gücünü kendinden alan biri olmaya geçmemiz zordur. İçinde bulunduğumuz kültür, henüz yaralarından kurtulup ruhsal yetişkinliğe geçememiş bir "dördüncü çakra kültürüdür".

Bilinçli Beni Uyandırmak

Dördüncü çakradan derslerini öğrenip içinden geçerek çıkabiliriz. Kendi kalbimizin içine girdiğimizde alt üç çakranın alışılmış düşünce kalıplarını, özellikle de kabile kalbini geride bırakırız. "Benim için en önemli şey ailemin ihtiyaçlarıdır" ya da "Karım kendini güvende hissetmek istediği için iş değişikliği yapmam mümkün değil" gibi bildik kalıpların korumasından çıkmış oluruz ve kalbimizin kapıları aralandığında eşikte bizi selamlayan tek bir soru olur: "Peki ya benden ne haber?"

Bu soru bir yakarıştır. Bizi yıllarca bastırmış olmamıza rağmen gayet iyi kaydedilmiş duygusal datadan bir anda geri çağırarak kendimize yeni bir yol çizebilmeye yöneltir. Koşarak kabile zihninin koruyuculuğuna geri dönmeye çalışabiliriz ama onun bizi rahatlatma kapasitesi artık bitmiştir.

Böylece duygusal yapımızı keşfederek kendimizi bilmek gibi muhteşem bir işe başlarız. Bunu yaparken hiç kimse ya da hiçbir şeye göre değil sadece kendimize göre yaparız. Kişinin, hayatında önemli bir rolü olan biri olsun olmasın bilmesi gereken şeyler şunlardır: "Ben neden hoşlanıyorum?", "Ne seviyorum?", "Beni ne mutlu ediyor?", "Dengelenmek için neye ihtiyacım var?", "Güçlü yanlarım neler?", "Kendime güvenebilir miyim?", "Zayıf yanlarım neler?", "Yaptığım şeyleri yapma sebebim ne?", "Başkalarının ilgisine ve onayına ihtiyaç duymama sebep olan şey ne?", "Başka biriyle yakınlaşacak kadar güçlü müyüm, yoksa hâlâ kendi duygusal ihtiyaçlarımla mı meşgulüm?"

Bu sorular kabile zihninin sorularından farklıdır. Kabile zihninin soruları bize "*Başkalarıyla ilgili* olarak nelerden hoşlanıyorum?", " Başkaları *için* çekici olmayı sürdürmekle birlikte ne kadar güçlü olabilirim?" , "Mutlu olmak için *başkalarından* neler bekliyorum? Onlarla ilgili nelere ihtiyacım var?" , "*Birinin beni sevmesi* için kendimle ilgili neleri değiştirmeliyim?" diye sormayı öğretir.

Kendimizi keşfetmemize yol açan bu soruların peşine düşmemiz o kadar da kolay değildir çünkü cevapların hayatımızı değiştirmemizi gerektireceğini biliriz. 1960'lardan önce bu tür öz inceleme soruları toplumun sadece bazı kesimlerini ilgilendiriyordu – bu sorular mistiklerin, sanatçıların, felsefecilerin ve diğer yaratıcı dehaların ilgi alanıydı. "Benlikle" karşılaşmak insan bilincinin dönüşüm sürecini harekete geçirdiğinden

bunun sonucunda birçok sanatçı ve mistik ağır depresyon, umutsuzluk, halüsinasyon, vizyon görme, intihar girişimi ve kontrolsüz duygusal kıyamet dönemleri geçirdiler – bunun yanında fiziksel ve transandantal erotizmle birleşen yüksek coşku ve esriklik halleri de yaşadılar. Böylece ruhsal uyanışın bedelinin çoğu insan için fazla yüksek ve fazla riskli olduğu ve bunun sadece şanslı ve "yetenekli" çok az insan için uygun olduğu görüşü yaygınlaştı.

Ancak 1960'ların devrimci enerjisi milyonlarca insanın bir ağızdan "Peki ya ben?" demesini sağladı. Bundan sonra da insan bilinçlilik hareketi kültürümüzü dördüncü çakranın arketipal kapı eşiğinden içeri taşıdı. Bu durum kalplerimizin sırlarını ortaya çıkararak yetişkin kişiliklerimize şekil vermeyi sürdüren yaralı çocuklarımızla ilgili ayrıntıların dile getirilmesini sağladı.

Dördüncü çakra kültürünün tüm ülkeyi saran bir boşanma artışına neden oluşu da pek şaşırtıcı olmasa gerek. Dördüncü çakranın açılışı evlilik arketipini ortaklık/partnerlik arketipine dönüştürdü. Bunun sonucunda geleneksel evliliklerdeki "benlikten" feragat etme anlayışı yerini modern evliliklerde başarı için güçlü bir "benlik" gerektiği anlayışına bıraktı. Evlilik töreni de simgesel anlamda zaten kişinin önce kendi ruhuyla ve kişiliğiyle bütünleşmesini ifade etmektedir. Kişi ancak kendi iç dünyasını iyice anladıktan sonra başarılı bir birliktelik kurabilir. Dolayısıyla boşanmalardaki artış doğrudan doğruya dördüncü çakranın açılışıyla ilgilidir çünkü bu çakranın açılışı kişilerin ilk kez kendilerini keşfetmeye çalışmalarına yol açmıştır. Birçok insan evliliğinin bozulmasını duygusal, psikolojik ve entelektüel ihtiyaçlarının eşi tarafından desteklenmeyişine vermeyişine bağlayarak doğru bir ilişki arayışına girer.

Dördüncü çakranın açılışı, sağlık, şifa ve hastalıkların nedenlerine dair bilincimizi de değiştirmiştir. Eskiden hastalı-

ğın –mikroplar ve genetik nedenler gibi– temelde alt çakralarla ilgili konulardan kaynaklandığı düşünülmekteyken artık hastalıkların kaynağının zehirli duygusal gerginlikler olduğunu görüyoruz. İyileşme duygusal yaraların onarılmasıyla başlıyor. Eksiksiz tıp modelimiz kalbin gücü çerçevesinde yeniden şekillenmeye başladı.

Aşağıda anlatılmakta olan öykü söz konusu geçişi yansıtıyor. Çalışma gruplarımdan birinde bir hekim olan Perry ile tanıştım. Perry kişisel ve mesleki stresle ilgili fazlasıyla deneyimliydi. Tıp camiası alternatif teori ve uygulamalarla ilgili bilgilerle dolup taşarken o konu hakkında bir şeyler okumakla birlikte, alternatif tedavileri hastalarına tavsiye edecek kadar iyi bilmediği için hastalarını geleneksel tıp yöntemleriyle tedavi etmekteymiş.

Beş yıl kadar önce alternatif tedavilerle ilgili bir seminere katılmaya karar vermiş. Sunulan bilginin bilimsel geçerliliğinin yanı sıra meslektaşları tarafından tartışılan vaka örneklerinden de fazlasıyla etkilenmiş. Seminerden sonra işine geri döndüğünde bütün hastalarının genel muayene sırasında kendisine kişisel sorunlarıyla ilgili fikir danışmak üzere sorular sormakta olduklarını fark etmiş. Holistik sağlık konusunda kitaplar okuyarak hastalığın duygusal bileşeniyle ilgili daha fazla seminere katılmış. Perry yavaş yavaş geleneksel tıbba inancını kaybetmeye başlamış. Bunun üzerine bu duygularını meslektaşlarıyla paylaşmak istemiş ancak onunla aynı görüşü paylaşan yokmuş. Artık reçete yazmaktan rahatsızlık duyacak noktaya gelmesine rağmen henüz bir hastaya başka tedaviler araştırmasını söyleyecek kadar da kendine güvenmiyormuş. Sonunda muayeneye gitmek onu öylesine sıkmaya başlamış ki doktorluğu bırakmayı bile düşünmeye başlamış.

Sonra bir gün, muayenehanesinde sıradaki hastasının

gelmesini beklerken elli iki yaşındaki Perry masası başında kalp krizi geçirmiş. İyileşme sürecinde bir psikoterapist ve bir spiritüel danışmanla görüşmek istemiş. Birkaç ay danışmanlık hizmeti aldıktan sonra işyerinden izin alarak alternatif tedavi üzerine çalışmalar yapmış. Sonunda hastaların fiziksel tedavileriyle birlikte duygusal, psikolojik ve ruhsal ihtiyaçlarının da karşılanabildiği bir tedavi merkezi kurdu.

"Çok ciddi bir kalp krizi geçirdim," dedi Perry. "Sağlığımı yeniden kazandım çünkü terapi almaya başlayarak kendi içimle temas etmeye, kendi içime girmeye başlamış oldum. Kalbim gerçekten hastalanıncaya kadar kalbimde mesleğimle ilgili bir acı taşıdığımı fark etmemiştim. Bundan daha açık ne olabilir? Hastalarımı kendi iyiliğim için, ihtiyaç duyduklarını bildiğim yeni farkındalık kazandığım yöntemlerle tedavi etmeye ihtiyacım var. Kendimle de daha farklı ilgilenmem gerekiyor, bu yüzden artık eskisi gibi saatlerimi işyerimde geçirmiyorum. Artık kendime öncelik veriyorum. Artık tüm yaşamım daha sağlıklı çünkü hastalandım ve kalp krizimin kalp damar sistemimdeki bir elektrik probleminden çok daha anlamlı bir nedeni olduğuna inanmayı tercih ettim."

Yara Jargonunun Ötesine Geçmek

Dördüncü çakra kültürlerinden biri olarak artık yaralarımıza dayalı bir yakınlaşma dilimiz var. 60'lı yıllar öncesinde, sohbetlerde yalnızca bir, iki ve üçüncü çakra konularıyla ilgili bilgi alışverişinde bulunmak uygundu: İsimler, doğum yerleri, iş ve hobilerden bahsedilirdi. Birinin cinsel arzularına dair ayrıntıları ya da psikolojik ya da duygusal acılarının derinlikleriyle ilgili bilgi vermesi pek görülen bir şey değildi. Kültürümüz henüz bu tür tartışmalara hazır değildi ve bunun

için kelime dağarcığımız bile yoktu.

Ancak dördüncü çakra kültürü oluşmaya başladığında terapatik bir akıcılık kazanarak benim "yaraloji" dediğim yeni bir mahremiyet dili de yarattık. Artık yaralarımızı sohbet konusu yapabiliyoruz ve aslında onları ilişkiyi sağlamlaştıran birer yapıştırıcı gibi kullanıyoruz. Artık bunda o kadar ustalaştık ki yaralarımızı insanları ve durumları yönetmek için kullandığımız bir tür "ilişki alışveriş birimi" haline getirdik. İnsanlara yaşamış oldukları taciz, ensest, bağımlılık ve dayak gibi durumlar konusunda yardım etmek için çalışan sayısız destek grubu var. Bu gruplar da yara dilinin (yaralojinin) modern yakınlaşma dili olarak zenginleşmesine hizmet ediyorlar. Bu iyi niyetli destek gruplarında kişiler uzun zamandan beri saklayıp korudukları yaralarının onaylanması ihtiyacını –genellikle ilk kez– karşılıyorlar. İlgili ve özenli grup üyeleri tarafından sunulan şefkat ve merhamet, mağdur konumundaki kişilere sıcak bir yaz gününde içilen bir bardak soğuk su gibi geliyor.

Ben de bu yaralojinin bu kadar yaygınlaştığını birkaç yıl önce bir hanımla öğle yemeği için buluştuğumda fark ettim. İki erkek arkadaşla birlikte kahve içerek Marry'nin gelmesini bekliyordum. Geldiğinde onu Ian ve Tom'la tanıştırdım. O sırada bir diğer genç adam bize doğru yaklaşarak Marry'ye 8 Haziran tarihinde müsait olup olmadığını sordu. Üyesi oldukları grubun özel bir ziyaretçisi varmış ve kampüste kendisine eşlik edecek birini arıyorlarmış. Marry'ye sorulan sorunun, "8 Haziran günü boş musun?" sorusunun, evet ya da hayır cevabı gerektiren bir soru olduğuna dikkat edin.

Ancak Marry şöyle cevap verdi: "8 Haziran mı? 8 Haziran mı dedin? Kesinlikle işim var. Başka herhangi bir günde yardımcı olabilirim ama 8 Haziran'da mümkün değil. 8

Haziran'da benim ensest mağdurları çalışma grubum var ve biz asla birbirimizi yarı yolda bırakmayız. Ne olursa olsun birbirimizi desteklemek için bir araya geldik. O gün kesinlikle müsait olamam. Başka birini bulmak zorundasın. O gruba verdiğim sözden dönemem. Hepimizin tutulmayan sözler, bozulan anlaşmalarla ilgili acı anılarımız var ve bizler birbirimize başkaları gibi saygısızlık davranmamaya kendimizi adadık."

Wayne, soruyu soran genç adam yalnızca "Tamam, teşekkürler," deyip uzaklaştı. Ama ben de tıpkı Ian ve Tom gibi donup kalmıştım. Sonra Marry ile birlikte öğle yemeği için oradan ayrıldık ve yalnız kaldığımızda ona şunları söyledim: "Marry, Wayne sana 8 Haziran günü boş olup olmadığını sorduğunda neden o kadar dramatik bir cevap verdiğini merak ettim. Bu durum, Ian ve Tom'un tanışmanızdan on iki saniye sonra senin çocukken enseste maruz kaldığını ve bundan dolayı hâlâ öfkeli olduğunu bilmelerinin senin için son derece önemli olduğunu düşünmeme neden oldu. Bu adamların bunu öğrendiklerinden emin olmak istedin. Duygusal geçmişinin masadaki sohbete hâkim olmasını istediğin bana göre aşikâr. Bu iki adamın sana dikkatli davranmalarını ve seni yaralı biri olarak kabul etmelerini sağlamaya çalıştın. Bu yüzden Wayne sana sadece 8 Haziran günü boş olup olmadığını sorduğu halde bütün bu bilgiyi bize aktarıverdin. Oysa yapman gereken şey sadece hayır demekti. Neden herkesin senin bir ensest kurbanı olduğunu bilmesini istiyorsun?"

Marry bana sanki ona ihanet etmişim gibi bakarak cevap verdi: "Çünkü ensest kurbanıyım."

"Bunu biliyorum Marry. Ben neden bunu bilmelerini istediğini soruyorum," dedim.

Marry bana duygusal destek, özellikle de ensest mağdurları için olanlar hakkında hiçbir şey bilmediğimin açıkça

belli olduğunu söyledi. Marry'ye çok acı verici bir çocukluğa dayanmak zorunda kaldığını anlayabildiğimi ama acıyı iyileştirmenin yolunun onu "pazarlamak" olmadığını anlattım. Arkadaşı olarak ona yaralarını iyileştirmek yerine tam aksini yaparak otoriteyi yaralarına teslim etmekte olduğunu söylemem gerekiyordu. Bana arkadaşlığımızı yeniden gözden geçirmemiz gerektiğini söyledi ve o gün restorandan ayrıldığımızda dostluktan da ayrılmıştık.

Ancak şahit olduğum şey beni çok etkilemişti. Marry sorduğum soruya hiçbir şekilde cevap vermemişti. Yaralarına öyle sıkı sıkıya bağlıydı ki bu acılarını bir tür sosyal değer birimine, toplumsal likiditeye dönüştürmüştü. Acı veren çocukluğu sayesinde bazı ayrıcalıklara sahip olduğunu düşünüyordu: bir hatırasıyla ilgili bir "işlem yapmak" istediğinde her seferinde işyerinden hastalık izni alabilmek, ona yaptıkları yüzünden babasından maddi destek almak, bütün "arkadaşlarından" sonsuz duygusal destek edinmek gibi. Marry'ye göre gerçek arkadaşlar bunalımını anlayan ve sorumlulukları ona fazla geldiğinde bu yükü üzerinden alanlardı.

İlginç olan, ertesi gün adı geçen topluluğa bir konuşma yapmak üzere randevum oluşuydu. Toplantıya erken gitmiştim. Konuşmamı dinlemek için gelmiş olan bir hanımın yanına oturdum. "Merhaba, isminiz nedir?" dedim. Bana yüzünü bile dönmeden "Elli altı yaşındayım ve ensest kurbanıyım. Elbette bunu aştım çünkü ensest kurbanları grubunun bir parçasıyım ve biz birbirimize destek oluyoruz. Bu insanlar sayesinde hayatım dolu dolu geçiyor," dedi. Şaşkınlıktan donup kalmıştım. Beni şaşırtan şey sadece bu iletişim biçiminin Marry'ninkinin bir tekrarı oluşu değildi, sadece ismini sormuş olmam da şaşırtıcıydı.

Bir mahremiyet ya da yakınlık dili olarak yara, sadece şifa

destek gruplarında değil ilişkilerde de kendini gösterecek bir alan buldu. Aslında günümüzün romantik bağlanma ritüellerinin "ateşlenmeleri" için bir yara gerektiğini söylemek o kadar da abartılı olmayabilir. Tipik bir bağlanma ritüeli şöyle bir şeye benziyor: İki insan ilk kez karşılaşırlar. İsimlerini, doğdukları yeri ve büyük olasılıkla etnik ya da dini kökenlerine dair birtakım bilgileri (birinci çakra bilgisi) paylaşırlar. Sonra sohbet ikinci çakra konularına doğru hareket eder: Meslekler, ilişki geçmişleri, evlilikler, boşanmalar, çocuklar ve belki biraz da maddi durumlar konuşulur. Ardından üçüncü çakraya dair paylaşımlar gelir ve yeme alışkanlıklarından, egzersiz programlarından, boş zaman aktivitelerinden ve bir ihtimal kişisel gelişim programlarından bahsedilir. Mahrem bir bağlantı ya da yakınlık istendiğinde de dördüncü çakraya geçilir. Biri diğeriyle hâlâ kendisini etkilemekte olan bir "yarasını", acısını paylaşır. Karşısındaki kişi "bağlanmak" istiyorsa bu yaraya aynı ölçüde bir şeyle karşılık verir. Aralarında bir uyum oluşursa "yara arkadaşı" olurlar. Birliktelikleri aşağıda sayılan sözsüz anlaşma unsurlarını içerir:

1. Bu yarayla ilgili zor anılar söz konusu olduğunda birbirimizi desteklemek için birbirimizin yanında olacağız.
2. Bu destek sosyal yaşamımızın herhangi bir parçasını, hatta iş yaşamımızı bile yaralı partnerimizin ihtiyaçları doğrultusunda yeniden düzenlemeyi de içerecektir.
3. Gerekirse desteğimizde ne kadar samimi olduğumuzu göstermemizin bir yolu olarak yaralı partnerimizin sorumluluklarını da üstleneceğiz.
4. Partnerimizi yaralarını bizimle birlikte iyileştirmeye çalışması ve zamanımızı ihtiyacı doğrultusunda istediği gibi kullanması konusunda yüreklendireceğiz.
5. Kabul iyileşme için hayati önem taşıdığından yara-

lanmadan kaynaklanan zayıflıkları ve yetersizlikleri minimum itirazla kabul edeceğiz.

Kısacası yara mahremiyetine dayanan bir bağ, incinmiş ve zayıf düşmüş eşlerin her zaman birbirlerine ihtiyaç duyacaklarını ve sonsuza kadar birbirlerinin iç dünyasına geçiş hakkına sahip olduklarını ima eder ve garantiler. İletişim bakımından böyle bağlar sevginin tümüyle yeni bir boyutunu, terapatik desteğe ve iyileşmek için karşılıklı bir anlaşmaya yönelimli bir sevgiyi temsil eder. Güç açısından ise eşler birbirlerinin zayıf noktalarına hiç bu kadar kolay erişmemişlerdi ya da yakın ilişkilerini yönetip düzenlemek adına yaraları kullanarak kabule hiç bu kadar yaklaşmamışlardı. Yaraloji, mahremiyetin ya da yakınlığın parametrelerini tümüyle yeniden tanımladı.

Yaralı mahremiyet holistik (bütüncül) şifa camiasında inanılmaz büyük destek gördü, özellikle de duygusal acı ve hastalıklar arasındaki bağlantıya ve duygusal travmaları iyileştirmekle sağlığa kavuşmak arasındaki korelasyona dair literatür tarafından desteklendi. Ensestten çocuk suiistimaline, ev ortamındaki şiddete, yasa ya da bir aile ferdinin cezaevine konulmasına kadar olası her türlü duygusal travmayla ilgili destek grupları bulunmakta. Televizyon programları da insanların yaralarını halka açarak beslenmekten geri kalmıyor. (Bu günlerde sadece kendi yaralarımızla yaşamakla kalmıyor, başkalarının yaralarıyla da oyalanıyoruz.) Hukuk sistemi de yaraları ekonomik güce dönüştürmeyi çok çabuk öğrendi: Televizyon reklamları insanları yaralarıyla başa çıkmanın bir yöntemi olarak dava açmaya yönlendiriyor.

1960'lardan önce olgunluk ve güç tanımı kişinin acılarını ve zayıflıklarını kendisine saklaması üzerinden yapılırdı. Ancak bizim şimdilerde yapmakta olduğumuz tanım, kişinin içsel zayıflıklarını bir diğerine açma kapasitesini de içeriyor. Bu

destek gruplarının başlangıçtaki eğilimleri kişisel bir bunalım geçirmekte olan kişinin besleyici ve şefkatli bir ortamı deneyimlemesini sağlamaktı ve hiç kimse bu gruplardan bırakın iyileşmeye aracı olmalarını, söz konusu kişiler bunalımlarından tamamen kurtulup iyileşinceye kadar destek vermelerini bile beklemiyordu. Sadece değişim ırmağını geçmelerini sağlayacak birer tekne gibiydiler.

Ancak karşı kıyıya erişildiğinde çok az kişi bu hayat teknesinden inmeyi istedi. Hayatlarının bu dönüşüm aşamasını tüm bir yaşama yayarak yaşam tarzı yaptılar. Yaraloji dilini konuşmayı öğrendikten sonra dördüncü çakra kültüründe yaralı olmaya eşlik eden ayrıcalıklardan vazgeçmek onlara fazlasıyla zor geldi.

Bir iyileşme planımız olmadığında destek ve şefkat olduğunu düşündüğümüz şeyin bağımlısı olma riskiyle karşı karşıya kalıyoruz. Bir de bakıyoruz ki "yaralarımızın" işlenmesi için daha fazla zamana ihtiyacımız olduğuna inanmaya başlamışız. Destekleyici tepki fazla uzun sürdüğünden, destek grubu üyeleri "Burayı asla terk edemem çünkü burası desteklendiğim tek yer. Normal yaşantımda beni destekleyen hiçbir şey yok. Dolayısıyla 'işlem görmeye' devam edeceğim ve ne geçirdiğimi anlayan kişilerle birlikte yaşamayı sürdüreceğim," düşüncesine sarılır ve orada kalırlar.

Bu tür destek sistemlerinin sorunu, kişiye yeterince destek aldığını ve artık yaşam denen işe geri dönmesi gerektiğini söylemenin zorluğudur. Bu sorun merhamet anlayışımızdaki çarpıklığı ortaya koymaktadır. Merhamet dördüncü çakra duygusudur ve Tiferet Sefirahı'nın içeriğindeki enerjilerden biridir. Gücün, acı çeken bir diğerinin hayatına geri dönmesini sağlayarak onu onurlandırma gücüdür. Kültürümüz çok uzun zamandır kalbi iyileştirmeye zaman ayırmadığı gibi böyle bir

ihtiyaç olduğunu bile kabul etmemiş olduğundan bu eski yanlışı düzeltme çabasıyla şimdi de iyileşmek için belli bir zaman dilimi belirleyememe yanlışına düşüyoruz. Hâlâ hem güçlü hem hassas olan sağlıklı bir mahremiyet modeli oluşturamadık ve buna ihtiyacımız var. Şimdilerde *iyileşmiş* sözcüğünü *düşkün*, bir şeye ihtiyacı olmayan sözcüklerinin zıt anlamlısı olarak tanımlamaktayız. Dolayısıyla iyileşmiş, şifalanmış olmak tümüyle kendine yeten, daima pozitif, sürekli mutlu, her zaman kendine güvenen ve asla kimseye ihtiyaç duymayan kişi demek oluyor. Neden dünyada bu kadar az sayıda kişinin kendisini "iyileşmiş" saydığı da buradan belli oluyor.

Güçlü Kalbe Giden Yol

İyileşmek yalın bir şey olmakla birlikte asla kolay değildir. İyileşmeye giden basamaklar sayıca az olsalar da büyük çaba gerektirirler.

1. Basamak: Kendinizi acının kaynağına giden yol boyunca iyileşmeye adayın. Yani içinize dönün ve yaralarınızı öğrenin.

2. Basamak: Bir kez "içeriye" ulaştıktan sonra yaralarınızı belirleyin. Yaşamakta olduğunuz hayat için bir "yara-gücü" haline gelmiş olabilirler mi? Yaralarınızı güce dönüştürmüş olmanız halinde iyileşmekten korkuyor olma ihtimalinizle yüzleşin. Yaralarınızı belirlerken bu çabanıza ve yaralarınızın gelişiminiz üzerindeki etkilerine "tanık" olacak birini bulun. Bunun için en az bir kişiye ihtiyacınız olacak. Bir terapist ya da sizinle böyle bir çalışma yapabilecek kapasiteye sahip olan bir arkadaşınız bu görevi yerine getirebilir.

3. Basamak: Yaralarınızı söze döktükten sonra, onları hem kendinizi hem de çevrenizdeki insanları etkilemek, hatta kont-

rol etmek için nasıl kullandığınızı gözlemleyin. Örneğin kendinizi iyi hissettiğiniz halde onları bir randevunuzu iptal için kullanıp kullanmadığınıza bakın. Bir diğer kişiyi, hareketleri anne babanızınkileri hatırlattığı bahanesiyle ya da yorumuyla manipüle ettiğiniz olur mu? Geçmişinizi mesken tuttuğunuz için ve dolayısıyla depresyona sığınarak kendinize bir şeylerden vazgeçme, hatta hiç başlamama izni veriyor musunuz? Kendinizi iyileştirmeniz halinde hayatınızdaki bazı insanlarla aranızdaki yakınlığı kaybedeceğinizden korktuğunuz olur mu? Kendinizi iyileştirmeyi seçmenizin alışkın olduğunuz yaşam tarzınızın büyük bir kısmını geride bırakmanıza neden olacağından korkar mısınız? Bu soruları açık yüreklilikle kendinize sormanız gerekiyor çünkü bu soruların cevapları insanların sağlıklı olmaktan korkmalarına neden olan en anlamlı başlık grubunu oluşturmakta.

Gün boyu kendinizi gözlemleyerek kelime seçiminize, terapi dili kullanıp kullanmadığınıza ve yaraloji dilindeki akıcılığınıza dikkat edin. Sonra yara gücüne dayanmayan yeni iletişim kalıpları oluşturun. Kendinizle konuşurken kullanmakta olduğunuz dahil olmak üzere kelime dağarcığınızı değiştirin. Bu değişiklikleri yapmak size zor geliyorsa, yaranızdan aldığınız güçten vazgeçmeniz, yaranızla ilgili acı veren deneyime dair anıdan kurtulmaktan çok daha zor demektir. Yara gücünü serbest bırakamayan biri yara bağımlısıdır ve tüm bağımlılıklardan olduğu gibi yara bağımlılığından da kurtulmak kolay değildir. Bu ve diğer basamaklar boyunca terapatik yardım almaktan çekinmeyin.

Basamak: Yaralarınızdan gelen ve gelebilecek olan iyiliğin farkına varın. Şükran ve kabul bilinciyle yaşamaya başlayın ve bunu gerçekten başarana kadar gerekirse "-mış gibi yapın". Bir spiritüel uygulamaya başlayın ve sürdürmekte ısrarcı olun.

Spiritüel disiplininiz konusunda keyfi davranmayın.

Basamak: Şükran ve kabul bilinci elde ettiğinizde affetme sınavını geçebilirsiniz. Affetmek teoride son derece çekici olmakla birlikte uygulanması çoğu insan için aşırı derecede itici ve zordur; bunun en önemli nedeni, affetmenin aslında ne olduğunun henüz tam olarak anlaşılmamış olmasıdır. Affetmek sizi inciten kişiye "tamam, sorun değil" demek değildir ancak birçok insan affetmeyi üç aşağı beş yukarı böyle anlamakta. Aslında affetmek karmaşık bir bilinçlilik eylemidir. Benliği ve ruhu kendini kurban gibi hissetmekten ve intikam alma ihtiyacından özgürleştirir. Yaralarımıza neden olan kişileri suçlamaktan vazgeçmekten öte bir şey olan affetmek, kurban algısının benliklerimiz üzerindeki hâkimiyetinden özgürleşmek demektir. Affetmekten doğan özgürleşme daha yüksek bir bilinç haline geçişten kaynaklanmaktadır – sadece teoride değil, enerjetik ve biyolojik olarak da bu böyledir. Aslında gerçek affetme eyleminin sonucunda mucizevi sınırlar zorlanmış olur. Bana sorarsanız affetme, mucizeleri oluşturan enerjiyi içinde barındırıyor olabilir.

Diğerlerini –ve tabii gerekiyorsa kendinizi de– affetmek için neler yapmanız gerektiğini değerlendirin. Kapanış konuşması için herhangi biriyle temas kurmanız gerekiyorsa gizli gündeminizde suçlama niyeti beslemediğinizden emin olun. Eğer böyle bir niyetiniz varsa serbest bırakmaya ve ilerlemeye hazır değilsiniz demektir. Bu tür bir kapanış konuşmasını mektupla bildirmenizin gerektiği hallerde bunu yapın ancak yine asıl niyetinizin ruhunuzu dünden kurtarmak olduğundan ve herhangi bir öfke mesajı iletmek istemediğinizden emin olun.

Son olarak kendiniz için, ruhunuzu geçmişinizden geri çağırdığınızı ve tüm yaralarınızın olumsuz etkilerini serbest bıraktığınızı temsil eden resmi bir tören düzenleyin. Bir ritüel

ya da size özel kurumsal bir ayin gerçekleştirmek seçeneklerinden hangisini seçerseniz seçin yeni bir başlangıç yapmak için affetme mesajınızı "resmen" okuyun.

Basamak: Sevgi düşünün. Şükran duyun ve kıymetini bilin. Sadece tutumlarınız aracılığıyla bile olsa değişimi hayatınıza davet edin. Kendinize sık sık bütün büyük ruhani ustaların en önemli mesajlarından biri olan "ruhunuzu şimdiki anda tutun" öğüdünü hatırlatın. Hz. İsa'nın sözleriyle: "Öleni bırakın ve hayatınıza devam edin." Buddha da "Yalnızca şu an vardır," diye öğretir.

İyileşmeyle ilgili ilginç olan şey ise konuştuğunuz kişiye bağlı olarak iyileşmenin ya çok kolay ya da çok zor olduğuna inanmanızdır.

Dördüncü çakra, insan enerji sisteminin merkezidir. Hayatımıza dair ve hayatımızdaki her şey kalbimizden gelen yakıtla çalışır. Hepimizin "kalbimizi kıran" – ortadan ikiye bölünmeyecek olsa da boydan boya yarılacaktır– deneyimler yaşayacağımıza şüphe yok. Kalbinizin nasıl kırıldığından bağımsız olarak seçiminiz hep aynıdır: Bu acıyla ne yapacaksınız? Bu durumu korkunun sizi daha çok yönetmesi için bir bahane olarak mı kullanacaksınız, yoksa bağışlama hareketiyle fiziksel dünyanın üzerinizdeki otoritesinden özgürleşmeyi mi tercih edeceksiniz? Vereceğiniz cevap kendi özgürleşmeniz olana kadar dördüncü çakranın bu sorusu hayatınız boyunca tekrar tekrar karşınıza çıkacaktır.

Tiferet Sefirahı'nın ve Evlilik töreninin incelikli enerjileri bizi sürekli kendimizi keşfetmeye ve sevmeye yöneltir. Bu sevgi, bizim dışımızda bir yerlerde olduğuna inandığımız ancak ruhani metinlerde yalnızca içimizde bulabileceğimiz söylenen mutluluğu bulmanın başlıca anahtarıdır. Kendini

tanımaktan korkan ve kendilerini tanımanın arkadaşları ve eşlerinden ayrılarak yalnız yaşamalarına neden olacağına inanan çok fazla insan var. Kendini tanımanın kısa vadeli etkisi değişikliklere neden olabilse de uzun vadeli etkilerinin yol açacağı gelişim –korkudan değil bilinçten beslenen– çok daha doyurucu olacaktır. Sezgisel bilince ulaşmak isteyip sonra da bu bilincin hayatlarımızı bozmasını engellemeye çalışmak son derece anlamsız. Ruhsal bilince giden tek yol kalbinizden geçer. Kutsal olanı anlamak için hangi ruhsal geleneği seçmiş olursanız olun bu gerçeğin reddedilmesi mümkün değildir. *Sevgi İlahi Güçtür.*

İçgörü Geliştirme Soruları

1. Hangi duygusal anılarınızın iyileştirilmesi gerekiyor?
2. Yaşamınızdaki hangi ilişkilerin iyileştirilmeye ihtiyacı var?
3. Kişileri ya da durumları kontrol altında tutmak için duygusal yaralarınızı kullandığınız oldu mu? Olduysa bu gibi durumları tanımlayın.
4. Başkalarının yaraları tarafından yönetilmenize izin verdiğiniz oldu mu? Bunun tekrarlanmasına izin verme olasılığınız size neler hissettiriyor? Bir daha bu şekilde kontrol edilmemek için ne tür önlem adımları düşündünüz?
5. Duygusal açıdan sağlıklı olmakla ilgili ne tür korkularınız var?
6. Duygusal sağlığı yakın ilişkilere gerek duymayı bırakmakla ilişkilendiriyor musunuz?
7. Affetme anlayışınız nedir?
8. Hâlâ bağışlamanızı bekleyen kişiler var mı? Sizi onlara

ilişkilendirdiğiniz acıyı serbest bırakmaktan alıkoyan şey ne?

9. Bağışlanmayı gerektiren eylemleriniz neler? Sizi affetmeye çalışan insanlar kimler?
10. Sağlıklı yakın ilişkiler anlayışınız nedir? Kendinizi böyle bir ilişkiye açmak için yaralarınızı kullanmayı bırakmak istiyor musunuz?

5. BÖLÜM

Beşinci Çakra: İrade Gücü

Beşinci çakra irademizi ve ruhumuzu Tanrı'nın iradesine teslim etme sınavlarını bünyesinde barındırmaktadır. Spiritüel perspektiften bakıldığında, en yüce amacımız kişisel irademizi tümüyle "Tanrı'nın ellerine" bırakmaktır. Diğer büyük öğretmenler gibi Hz. İsa ve Buddha da bu bilinç halinin ustası olup Tanrı iradesiyle bir olmayı temsil ederler.

Konumu: Boğaz.

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Boğaz, tiroit, nefes borusu, yemek borusu, paratiroit bezleri, hipotalamus, boyun omurları, ağız, çene ve dişler.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Beşinci çakra, seçim yapma gücünün yapısını öğrenmekle ilgili sayısız duygusal ve zihinsel mücadelenin çakrasıdır. *Bütün* hastalıkların beşinci çakrayla bağlantısı vardır çünkü seçim hayatımızın her ayrıntısında ve dolayısıyla bütün hastalıklarımızda yer almaktadır.

Simgesel/algısal bağlantı: İrade gücü çakrasının simgesel sınavı iradenin olgunlaşmasına doğru ilerlemektir: Çevrenizdeki herkesin ve her şeyin üzerinizde otorite sahibi olduğu kabile algısından kendi üzerinizde tek otorite sahibinin kendiniz olduğu algısına ve son olarak da gerçek otoritenin kendi-

nizi Tanrı iradesiyle hizalamanızdan geldiği algısına geçmektir.

Başlıca korkular: İrade gücüyle ilgili korkular her çakrada o çakranın konusuna uygun bir şekilde varlık gösterirler. Bizler kendi hayatımız üzerinde otoriteye ya da seçme şansına sahip olmamaktan korkarız. Bu korku bizi önce kabile içinde, sonra da kişisel ve mesleki ilişkilerimizde yakalar. Ayrıca, eşyalar, para, güç, bir diğer insanın mutluluğumuz üzerindeki duygusal kontrolü konularında kontrolden çıkmaktan, dolayısıyla kendimiz üzerinde otorite sahibi olmamaktan da korkarız. Son olarak da Tanrı'nın iradesinden korkarız. Seçim yapma gücümüzü İlahi bir güce teslim etme kavramı, bilinçli olma arayışı içindeki bireyin en büyük mücadelesi olmayı sürdürmektedir.

Başlıca güç kaynakları: İnanç, kendini tanıma ve kişisel otorite; hangi seçimi yaparsak yapalım kendimize ya da bir diğer kişiye verdiğimiz sözü tutabileceğimizi bilerek karar verme kapasitesi.

Sefirah/ayin bağlantısı: Beşinci çakra, Tanrı'nın sevgisini ya da merhametini temsil eden Hesed Sefirahı'yla Tanrı'nın hükmünü temsil eden Gevurah Sefirahı'nı temsil eder. Bu Sefirahlar İlahi iradenin dengeli doğasını tasvir ederek Tanrı'nın sağ ve sol kolları olurlar. Bu Sefirahlar Tanrı'nın merhametli olduğunu ve yaptığımız seçimleri yargılamaya sadece O'nun hakkı olduğunu ifade ederler. Hesed Sefirahı bize başkalarıyla iletişim kurarken sevgi dolu sözcükler kullanmamızı hatırlatırken Gevurah Sefiratı da saygılı ve dürüst konuşmayı hatırlatır. Beşinci çakrayla hizalı Günah Çıkarma Ayini ise hepimizin irade gücümüzü kullanma biçimimizden sorumlu olduğumuz gerçeğini simgelemektedir. Günah çıkarma aracılığıyla, olumsuz düşünce ve eylemlerimiz yüzünden ruhumuzu göndermiş olabileceğimiz "negatif misyonlardan" çekip çıkarma, geri çağırma fırsatı verilmiş oluyor.

Kutsal Gerçek: Beşinci çakra, spiritüel karmaya dair seçim yapma ve sonuç elde etmenin merkezidir. Yaptığımız her seçim, sahip olduğumuz her duygu ve düşünce, biyolojik, çevresel, sosyal, kişisel ve global sonuçları olan bir güç eylemidir. Düşüncelerimizin olduğu her yerdeyiz ve dolayısıyla enerji bakımından katkıda bulunmak da kişisel sorumluluklarımız arasında.

Enerji bakımından ortaya çıkacak sonuçları gözlerimizle görebilseydik hangi kararları verirdik? Bu tür bir önseziye yaklaşabilmemizin tek yolu "Kişisel İradeni Tanrı'nın İradesine Teslim Et" kutsal gerçeğine bağlı kalmaktır. Beşinci çakranın ruhsal dersleri, bize en iyi sonuçların İlahi otoriteye güvenen kişisel irade tarafından ortaya konulan eylemler aracılığıyla alındığını göstermektedir.

Kişinin düşünceleri ve yaklaşımları daha yüce rehberliğin kabulünden fayda sağlar. Ölümün kıyısına kadar gelmeyi deneyimleyen bir kadın bana yapmış olduğu her seçimin hayatı üzerinde enerji bakımından etkilere sahip olduğunu gördüğünü söylemişti. Fiziksel ve metafizik iki dünya arasında kaldığı süre boyunca hayatı boyunca verdiği her kararı yaptığı her seçimi ve bunların sonuçlarının kendi hayatını ve diğerlerinin hayatlarını nasıl etkilediğini yeniden gözden geçirmişti. Kendisine, rehberliğin sürekli bilinçli zihnine nüfuz etmeye çalıştığı gösterilmişti. Ne konuda seçim yapıyor olursak olalım, ister giyeceğimiz kıyafeti ister mesleğimizi seçiyor olalım, Tanrı tarafından anlamsız bulunarak göz ardı edilen hiçbir seçim yoktur. Örneğin söz konusu kadın danışanım bir elbise satın alırken o "satışın" andaki enerjisel sonuçlarının, o elbisenin tasarımından dağıtımına kadar aşağıya doğru inen uzun bir insan zincirini etkilediğini görmüştü. Artık verdiği her bir kararda rehberlik istiyormuş.

Hareketlerimizin sonuçlarını anladığımız gibi düşüncelerimi-

zin ve inançlarımızın enerji düzlemindeki sonuçlarını anlamak da bizi yeni bir dürüstlük derecesine ulaşmaya yönlendirebilir. Kendimize ya da başkalarına yalan söylemek söz konusu bile olmamalıdır. Eksiksiz gerçek bir iyileşme kendine karşı dürüst olmayı da gerektirir. Dürüst olmayı beceremememek de iyileşmenin önünde affetmeyi beceremememek kadar önemli bir engeldir. Dürüstlük ve affetme enerjimizi –ruhumuzu– "geçmişe dair" enerji boyutundan geri getirir. Beşinci çakramız ve beşinci çakramıza dair ruhsal dersler bize kişisel gücümüzün düşüncelerimizin ve tavırlarımızın altında yatmakta olduğunu gösterir.

Korkunun Sonuçları

Enerji düzleminde en pahalıya mal olan sonuçlar korkuyla hareket etmek yüzünden meydana gelirler. Korkuyla hareket etmek bize arzu ettiğimiz sonucu getirse bile genellikle yan etkilere de sebep olur. Bu tür sürprizler bize korkuyla hareket etmeyi seçmenin İlahi rehberliğe güvenmeyerek haddimizi aştığımızı gösterir. Hepimiz en azından dönem dönem kendi hayatımızdan sorumlu olduğumuz yanılsamasıyla yaşarız. Seçim yapma konusunda güçlenmek için para ve sosyal statü arayışına gireriz, böylece başkalarının bizimle ilgili kararlarına uymak zorunda kalmayız. Bilinçli olmanın kişisel iradeyi İlahi iradeye teslim etmeyi gerektirmekte olduğu görüşü, güçlü bir insanla ilgili tüm ölçütlerimizle doğrudan çatışmaktadır.

Bu yüzden, belki de korku-sürpriz-korku-sürpriz döngüsünü "Sen seç, ben uyarım" diye dua edecek noktaya gelinceye kadar tekrar tekrar yinelemeliyiz. Bu duayı gönül rahatlığıyla serbest bırakabildiğimizde sonsuz eşzamanlılıkları ve rastlantılarıyla İlahi rehberlik hayatımıza katılmaya başlayabilir – aslında buna "İlahi müdahale" demek daha doğru olur.

Otuz beş yaşındaki Emily on üç yıl önce üniversiteyi bitirdikten hemen sonra sol bacağını kanserden kaybetmiş olan bir ilkokul öğretmeniydi. İyileşme döneminde ailesiyle yaşamak üzere eve geri dönmüştü. Bir yıl kalacağı düşünülürken bu süre on yıla uzamıştı çünkü Emily yeniden bağımsız yaşayabilecek kadar toparlanamamış, aksine gün geçtikçe daha da depresif olmuş ve kendine bakmakla ilgili korkuları fazlasıyla artmıştı. Fiziksel aktivitesi o kadar sınırlanmıştı ki yaşadığı bloğun çevresinden daha uzağa gidemez olmuştu. Her geçen yıl Emily'nin ailesinin evindeki inzivasını daha da yoğunlaştırmıştı ve keyifli aktiviteler için bile dışarı çıkamaz olmuştu.

Ailesi terapi görmesini önermişti ama hiçbir şey Emily'yi etkilemiyordu. Annesi bana şöyle söylemişti: "Emily'nin yaptığı tek şey, günbegün, bacağını kaybetmesinin onun evlenip kendi yuvasını kurma şansını ya da bir şekilde kendi hayatını yaşama umudunu yerle bir ettiği inancına daha sıkı sarılmak. Kanserin kendisini 'etiketlendiğini' düşünüyor ve bazen kanserin geri gelip 'yarım bıraktığı işi bitirmesini' dilediğini söylüyor."

Emily'nin annesi kızının hastalığı nedeniyle alternatif tedavilerle ilgilenmeye başlamıştı. Tanıştığımız sıralarda kocasıyla ikisi Emily'ye artık kendi evine çıkmasını söyleyecek cesareti toplamaya çalışıyorlardı. Emily'nin kendi fiziksel ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenmesi ve fiziksel durumunu iyileştirmesi gerekiyordu. Yeniden kendi irade gücüne güvenmeye ihtiyacı vardı.

Emily'nin ailesi bir ev kiralayıp içini kızları için döşedikten sonra Emily bu daireye taşındı – öfke ve korkuyla dolup taşıyordu. Ailesine kendisini terk ettiklerini hissettiğini söyledi. Bir ay sonra 10 yaşındaki oğlu T.J. ile birlikte yaşamakta olan bir komşusuyla tanıştı. Çocuk her gün okuldan eve annesi

işten dönmeden önce geliyordu. Emily onun evde dolaştığını, televizyon izlediğini, bir şeyler atıştırdığını her gün yaklaşık üç saat yalnız başına annesini beklediğini duyuyordu.

Bir öğleden sonra Emily marketten dönerken Laura da işten dönmekteydi, karşılaştılar. T.J. ile ilgili sohbet etmeye başladılar. Laura T.J.'in ev ödevleri ve dersleriyle ve okuldan döndükten sonra evde yalnız başına geçirmek zorunda kaldığı saatlerle ilgili endişelerinden bahsetti. Emily birdenbire okuldan döndükten sonra T.J. ile gönüllü olarak ilgilenebileceğini, hatta nitelikli bir öğretmen olduğu için derslerine ve ev ödevlerine de yardım edebileceğini söyledi. Laura minnettar kalarak kabul etti ve o öğleden sonradan itibaren Emily T.J.'e bakmaya başladı.

Birkaç hafta içinde çocuklarla okuldan sonra ilgilenebilecek ve özel ders verebilecek "harika bir öğretmenin" varlığına dair haber oturdukları siteye yayılmıştı bile. Emily çalışan annelerin taleplerine boğulmuştu. Site yöneticisinden her öğleden sonra üç saatliğine kullanabileceği bir oda istedi. Böyle bir oda vardı. Finansal düzenlemeler de yapıldı ve Emily –ailesinin evinden çıktıktan sonra üç ay içinde– kendi sözleriyle söylemek gerekirse "yeniden yaşamaya" başlamıştı.

Emily bana hikâyesini anlatırken T.J.'e bakmaya gönüllü olurken düşünmeye bile fırsat bulamadan kelimelerin ağzından "kendiliğinden çıktığını" söyledi ve bundan birçok kez bahsetti. Eğer düşünseymiş asla böyle bir yardım teklifinde bulunamazmış. Bu hareket karakterine o kadar aykırıymış ki T.J.'e bakması sanki bir anda Tanrı tarafından "söyletilmiş" gibiymiş. Sonunda Emily diğer on bir çocukla birlikte T.J.'yle ilgilenmesinin İlahi bir yönlendirme olduğuna inanmayı seçti, çünkü ertesi sonbahar öğretmenliğe geri dönmüştü.

Nedeni ne olursa olsun Emily rehberliği kabul etmişti.

Başkalarına bakmaya başladıktan hemen sonra kendi kendine bakamayacağına dair korkuları yok olup gitmişti. Kendisinin, Tanrı'nın herkesin ihtiyaçlarına karşılık vermekte olduğunun canlı kanıtı olduğunu anladı ve bu da inancını tazeledi.

İnanç

Beşinci çakranın özü inançtır. Birine inanmak, enerjimizin bir kısmını o kişiye, bir düşünceye inanmak enerjimizin bir kısmını o düşünceye, bir korkuya inanmak enerjimizin bir kısmını o korkuya teslim eder. Bu tür enerji bağlantılarımızın sonucu olarak, bizler –zihinlerimiz, kalplerimiz ve yaşamlarımızla birlikte– bu bağlantıların ortaya koydukları sonuçlarla birlikte işlenir, dokunuruz. İnancımız ve seçim yapma gücümüz aslında yaratımın kendi gücüdür. Bizler bu hayatta enerjiyi maddeye dönüştüren araçlarız.

Dolayısıyla, hepimizin hayatının derinliklerindeki ruhsal sınav, yaptığımız seçimleri yapmamıza neden olan şeyin korkularımız mı, yoksa Tanrı'ya inancımız mı olduğunu keşfetmektir. Bu soruları ya bir hastalıktan ya da ruhsallıkla ilgili düşüncelerimizden dolayı sormak zorunda kalır, buna ihtiyaç duyarız. Hepimiz hayatımızın bir noktasında "Hayatım kimin gözetimi altında? Neden işler benim istediğim gibi gitmiyor?" diye sormak durumunda kalırız. Ne kadar başarılı olursak olalım kendimizi eksik hissettiğimizin bilincine vardığımız bir nokta gelir. Hesapta olmayan bazı olay ya da ilişkiler veya bir hastalık kişisel gücümüzün bizi söz konusu bunalımdan çıkarmaya yetmediğini bize gösterir. Kişisel gücümüzün sınırlı olduğunun farkına varmalıyız. Başka bir "gücün" hayatımızı etkileyip etkilemediğini merak etmeli ve "Bu neden oldu? Benden ne istiyorsun? Ne yapmalıyım? Amacım ne?" gibi sorular sormalıyız.

Sınırlarımıza dair farkındalık kazanmak bizi başka hallerde göz önüne alamayacağımız seçimleri değerlendirmeye açar. Hayatlarımızın en çok kontrolden çıktığını düşündüğümüz anlarda, daha önce hiç almadığımız, alıcısı olmadığımız bir rehberliğe açık hale gelebiliriz. Sonrasında ise hayatımız hiç aklımıza gelmeyen yönlere doğru ilerleyebilir. Böyle bir durumda birçoğumuz "Bunu yapacağımı ya da burada yaşayacağımı hiç düşünmemiştim ama işte buradayım ve her şey gayet iyi," deriz.

Simgesel bakış açısını hayatınızı ruhsal bir yolculuktan *ibaret* olarak görmekte kullanabilmeniz, teslimiyet noktasına gelmenize yardımcı olabilir. Hepimiz berbat durumlardan kurtularak kendilerini toparlayan insanlar görmüşüzdür – bu insanlar her şeyi Tanrı'ya bıraktıklarını, sadece O'na güvendiklerini ifade ederler. Bu insanların hepsinin ortak yanı, Tanrı'ya "Benim değil, senin iraden" demiş olmalarıdır. Peki gereken tek şey bu dua ise o zaman biz bundan neden bu kadar çok korkuyoruz?

İlahi iradeyi kabul edip onayladığımızda –irademizi daha üstün bir iradeye teslim ettiğimizde– bize fiziksel konfor sağlayan her şeyden ayrılmak zorunda kalacağımız korkusu bizi dehşete düşürür. Böylece kendi irademizle İlahi rehberlik arasında kalma sınavı veririz: Bir yandan İlahi iradeyi davet ederken bir yandan da onu tümüyle engellemek için yanıp tutuşuruz. Çalışma gruplarımda bu ikilemi yaşamakta olan insanlarla tekrar tekrar karşılaşıyorum, sezgisel rehberlik aramaktalar ama o sesin kendilerine söyleyeceği şeyden de korkuyorlar.

Fiziksel hayatınızla ruhsal yolunuzun tek ve aynı şey olduğunu unutmayın. Fiziksel yaşantınızdan zevk almak sağlıklı bir bedene sahip olmakla aynı derecede ruhsal bir amaçtır.

Her ikisi de nasıl yaşamak gerektiğine ya da inanç ve güvenle yaşamaya dair seçimler yaparken İlahi rehberliği dinleyip izlemenin sonuçlarındandır. İlahi otoriteye teslim olmak, fiziksel hayatın konforundan ve keyiflerinden vazgeçmek değil, fiziksel yanılsamalardan özgürleşmek demektir.

Beşinci çakranın spiritüel enerjileri bizi o teslimiyet noktasına doğru yönlendirirler. Hesed Sefirahı İlahi enerjiyi, bizi her durumda olabildiğince sevecen olmaya yönelten sevgi aracılığıyla beşinci çakramıza taşır. En büyük sevgi eylemi, bazen bir diğerini ya da kendini yargılamaktan geri durmaktır. Tekrar ve tekrar hatırlamamız gereken şeylerden biri de yargılayıcı olmanın spiritüel bir hata olduğudur. İrade disiplini geliştirmek de olumsuz düşüncelerimizi kendimize ve başkalarına doğru boşaltmamızı engelleyen unsurlardan biridir. Yargılayıcı olmayarak bilgeliğe ulaşır ve korkularımızı yeneriz. Gevurah Sefirahı bize bir şeylerin neden olmakta oldukları gibi olduklarını bilme ihtiyacını serbest bırakmayı ve nedeni ne olursa olsun bunun daha büyük bir ruhsal tasarımın parçası olduğuna güvenmeyi öğretir.

Marnie, çalışmalarına yedi yıl süren ve kendi kendine şifa verdiği "ruhun karanlık gecesi" döneminin ardından başlamış olan kırk dört yaşında gerçek bir şifacıdır. Otuz yaşındayken İskoçya'da birçok arkadaşıyla birlikte aktif bir hayat yaşamakta olan ve işinden son derece keyif alan bir sosyal hizmet görevlisiydi. Sonra, "tanı konulamayan" bir hastalığa yakalandı.

Her geçen ay ağrıları biraz daha artıyordu. Artan bu ağrıları bazen sırtında, bazen migren şeklinde, bazen de bacaklarında hissediyordu. Sonunda ağrıları yüzünden işinden izin almak zorunda kaldı. Neredeyse iki yılını o uzmandan bu uzmana koşturmakla geçirdi ama hiçbiri kronik ağrısının ve arada

sırada ortaya çıkan denge kaybının nedenini anlayamadı. Etkili bir tedavi öneren de olmadı.

Marnie depresyona kapıldı. Arkadaşları ona hiçbir zaman inandırıcı bulmadığı alternatif tıp uygulamaları ve uzmanları önerdiler. Bir gün bir arkadaşı elinde bir dolu alternatif tedavi kitabıyla Marnie'ye uğradı. Aralarında Hindistan'da yaşayan bir spiritüel usta Sai Baba'nın yazıları da vardı. Marnie yazılanları okudu ancak okuduklarını anlamsız buldu. "Bu yazılanlara ancak tarikat kafasındaki tipler inanır," diye düşünerek hepsini bir kenara attı.

Altı ay daha acı çektikten sonra söylediklerini geri alarak Hindistan yollarına düştü ve Sai Baba ile özel bir görüşme yapmaya çalıştı. Ancak Sai Baba'nın aşramında üç hafta geçirmesine rağmen onunla özel olarak görüşmesi mümkün olmadı. Eskisinden daha bile umutsuz bir halde İskoçya'ya geri döndü. Buna rağmen eve döndükten kısa süre sonra bir dizi rüya görmeye başladı. Bu rüyalarının hepsinde sürekli tek bir soru sorulmaktaydı: Sana verdiğim şeyi kabul edebilecek misin?

İlk başta Marnie gördüğü rüyaların Hindistan'a yapmış olduğu yolculuk ve Tanrı'nın insanlar üzerindeki iradesine dair sayısız sohbet yüzünden ortaya çıktıklarını düşündü. Sonra bir arkadaşı rüyalarını kendisine ruhsal bir soru sorulmuş gibi ele almasını önerdi. Bunun üzerine Marnie "Kaybedecek hiçbir şeyim yok, o yüzden neden olmasın?" dedi.

Rüyayı bir daha gördüğünde bu kez "Evet, bana verdiğin şeyi kabul edeceğim," dedi. Evet dediği andan itibaren ışık içinde yüzmeye başladığını hissetti ve yıllardan beri ilk kez ağrısı dinmişti. Uyandığında hastalığının geçmiş olacağını ummaktaydı ama geçmemişti – aslında bu olayı takip eden dört yıl boyunca gittikçe daha da kötüleşti. Tekrar tekrar aynı rüyayla uğraşıyor ve gördüğünün aslında bir rüya olmadığı inancına

sarılıyordu ama yine de öfke ve umutsuzluk hissetmeye devam ediyordu, hatta zaman zaman Tanrı'nın onun sebepsiz yere acı çekmesini istediğini düşünmeye bile başlamıştı.

Marnie bir gece ağlarken "teslimiyetin" ne olduğunu anladı. Rüyası aracılığıyla bu hale eriştiğini sanıyordu ama her şeyi anladığı o gece "vazgeçen, tevekkül edendi, teslim olan, feragat eden değil". "Eskiden 'Tamam, yapacağım. Şimdi sen de ağrılarımı dindirerek beni ödüllendir' tarzında bir tavrım vardı. Ama sonra o gece bir daha asla iyileşemeyeceğimi kavradım. Durum böyle olduğu takdirde Tanrı'ya ne diyebilirdim ki? Tümüyle teslim oldum. 'Benim için her ne seçtiysen ona razıyım. Sadece bunun için güç ver bana,' dedim," dedi.

Marnie'nin ağrısı o anda geçmiş ve elleri ısıyla dolmuştu – normal beden ısısıyla değil, "spiritüel bir sıcaklıkla" dolmuştu. Ellerinden akan ısının başkalarını iyileştirmeye yarayacağını hemen anlamıştı. İronik bir şekilde "o kuyudan su içmek" ona nasip olmayabilirdi. Haline gülmüştü çünkü yaşadıkları "tam olarak okuduğu yazılardaki eski mistiklerin yaşadıklarına benziyordu – "Benim de onların yaptığını yapabileceğime kim inanırdı?" dedi.

Marnie artık çok sevilen ve son derece saygı duyulan bir şifacı. Fiziksel bedeni tanı konulamayan hastalığından iyileşti ama hâlâ zor anlar geçirdiği oluyor. Marnie'nin sözleriyle söylemek gerekirse: "Bu gün kim olduğuma ve neler bildiğime bakınca, şimdi yapabildiğim gibi diğerlerine yardım etme ayrıcalığı kazanmak için hepsini baştan yaşamaya razıyım." Teslimiyetle vazgeçmek arasındaki farkı derinden anlamamızı sağlayan hikâyesinin ve Tanrı'ya bir kez evet dediğimizde her şeyin ânında nasıl mükemmel olduğunu anlatan efsaneyi yaşamış olmasının kalbimde ayrı bir yeri var. Hastalığımıza evet demek ilk yapacağımız şey –bu davranışımız durumumuzu

değiştirebilir de, değiştirmeyebilir de– ve Tanrı'nın zamanlamasına evet demek de ikinci yapacağımız şeydir.

Günah çıkarma eylemi ruhlarımızı yapmış olduğumuz seçimlerin sonuçlarından geri getirir. Enerjimizin nasıl bir yapıya sahip olduğunu daha iyi öğrendikçe ruhumuzun geçmişte ve şimdideki olumsuz duygu ve düşüncelere ne kadar çok bağlı kaldığını da daha iyi anlarız. Günah çıkarma yapılan yanlışı itiraf etmekten ve bilinmesini sağlamaktan öte bir şeydir. Enerji düzleminde bu hareket, ruhumuzu yönetmekte olan bir korkunun bilincine vardığımız –dolayısıyla da gücünü elinden aldığımız– anlamına gelir. Simgesel bakış açısına göre günah çıkarma ruhumuzu geçmiş korkularımızdan ve olumsuz düşünce kalıplarımızdan özgürleştirmektedir. Olumsuz olay ve inançlara bağlı kalmak zihnimizi, ruhumuzu, hücresel dokularımızı ve hayatımızı zehirler, toksiktir.

Karma yaptığımız seçimlerin enerjisel ve fiziksel sonuçlarıdır. Negatif seçimlerimiz tekrarlanan durumlar yaratırlar ki pozitif seçimler yapmayı öğrenelim. Dersi öğrenip pozitif seçim yaptığımızda, söz konusu durumun tekrarlanmasına gerek kalmaz çünkü ruhumuz artık o dersin ortaya çıkmasına neden olan negatif seçime bağlı kalmayı bırakmıştır. Batı kültürlerinde bu tür karmik dersler "Ne ekersen onu biçersin" ya da "Her şeyin ödenecek bir bedeli vardır" gibi özlü sözlerle dile getirilir. Günah çıkarmak sebep olduğumuz şeyin sorumluluğunu üstlendiğimizi ve seçimlerimizin yanlışlığını kabul ettiğimizi gösterir. Enerji bakımından ise bu ritüel, ruhumuzu acı veren öğrenme döngülerinden kurtararak yeniden hayata dair yaratıcı ve pozitif enerjilere doğru yönlendirir.

Günah çıkarmak zihin, beden ve ruh sağlığımız için bu kadar önemli olduğundan kendimizi günah çıkarmaktan alıkoyamayız. Ruhumuzu suçluluk duygusuna takılı kalmamıza

neden olan anılardan temizleme ihtiyacımız sessiz kalma ihtiyacımızdan daha güçlüdür. Bir cezaevi çalışanı bana "Birçok suçlunun yakalanış nedeni, yaptıkları şeyi en az bir kişiye anlatma ihtiyacını karşılamış olmalarıdır. Bu davranış o an için böbürlenmekmiş gibi gelebilse de aslında bir tür günah çıkarmadır. Ben bunu sokakta günah çıkarmaya benzetiyorum," demişti.

Psikoterapistler de artık bir tür modern günah çıkarıcılar haline geldiler. Psikoterapistlere giderek psikolojik ve duygusal sorunlarımızı çözmeye çalışıyoruz. Bunun için de onlarla birlikte gölge yanlarımızı keşfetmek ve açığa çıkarmakla ilgili çalışmalar yapıyoruz. Bir korkunun hayatımız üzerindeki etkisini ortadan kaldırarak benliğimizi güçlendirdiğimizde, her seferinde şifanın tatlı güzel enerjisi enerji sistemimize akar. Bu terapatik mihenk taşları günah çıkarma diline çevrildiğinde ruhumuzu daha önce göndermiş olduğumuz negatif görevlerden geri çağırma anlamına gelir.

Peki şimdi beşinci çakranın bize irademizi nasıl kullanacağımızı öğretmeye çalıştığını ve ruhumuza verdiğimiz direktifleri kayıt ettiğini bildiğimize göre, bu çakranın derslerinin üstesinden gelmek için neler yapabiliriz?

Kafa ve Kalp Arasında

İrade merkezi akıl ve kalp enerjilerinin arasına yerleşmiş bulunduğundan, aklımıza ve kalbimize dair dürtülerimize verdiğimiz yanıtlara gelen tepkilerimizi dengelemeyi öğrenmemiz gerekir. Çocukken genellikle bu iki yönetici enerjiden birine doğru yönlendiririz: Erkek çocuklar genellikle zihinsel enerji kullanmaya yönlendirilirken kızlar da kalp enerjisini kullanmaya yönlendirilirler.

Zihinsel enerji gücü dış dünyaya yönlendirirken kalp enerjisi de gücü kişisel alanlarımıza yönlendirir. Yüzyıllardan beri kültürümüz tarafından bize, duygusal enerjinin doğru ve hızlı karar verme yeteneğimizi zayıflatmakta olduğu, zihinsel enerjinin ise duygusal alanda işe yaramadığı öğretilmiştir. Bu durum "Mantığın yürekle yapılan seçimler karşısında kazanma şansı yoktur" benzeri sözlerle de dillere dökülmektedir. 60'lı yıllara kadar bu ayrım kabul edilebilir bir ayrımdı. Ancak 60'lı yılları takip eden on yılda mantıkla yüreğin bir araya gelişiyle dengeli birey tanımı değişerek bu ikisinin bir arada uyum içinde kullanılmasına geçildi.

Kalple zihin birbiriyle açıkça iletişim kuramadıklarında biri diğerine üstünlük sağlar. Zihnimiz yönetimde olduğunda duygusal sıkıntılar yaşarız çünkü duyguyla ilgili verileri düşman sayarız. Bütün durum ve ilişkileri yönetmeye ve duygularımız üzerindeki otoritemizi korumaya uğraşırız. Kalbimiz yönetimde olduğunda da her şeyin yolunda ve iyi gittiği yanılsamasını korumaya çalışırız. Yöneten kalp de olsa, zihin de olsa, irademiz korkuyla ya da kontrol etme amacıyla motive edilmiş olacaktır; içsel güvenlik duygusuyla değil.

Kalp ve baş arasındaki bu dengesizlik insanları bağımlı yapar. Enerji düzleminde, içsel büyüme korkusuyla harekete geçirilen her türlü davranış bağımlılık olarak nitelendirilir. Genellikle sağlıklı sayılan bir davranış bile –örneğin egzersiz ya da meditasyon– acıdan ya da kişisel içgörüden kaçınmak için uygulandığında bağımlılık olabilir. Herhangi bir disiplin "Beni yönlendirmeni istiyorum ama bana kötü haber verme" diyen bilinçli ve bilinçdışı zihinlerimiz arasında gönüllü bir engel oluşturabilir. O çok istediğimiz yönlendirmeyi bile yönetmeye çalışırız. Sonunda zihinsel olarak değişim isterken duygusal olarak değişimden korkma çemberinin o bitmez

tükenmez görünen döngüsüne kapılır gideriz.

Bu kalıbı kırmanın tek yolu, zihinle kalbi birleştirmekten doğan gücü kullanarak seçim yapmaktır. İnsanın bir sonraki adımda ne yapacağını bilmez bir halde beklemesi kolay olmakla birlikte nadiren doğrudur. Böyle bir bekleme kalıbını tercih etmemizin sebebi bir sonraki adımda ne yapacağımızı gayet iyi biliyor olup bu adımı atmaktan korkmamızdır. Hayatımızdaki tekrar döngülerini kırmak için düne değil yarına yönelimli güçlü bir seçim yapmak yeterlidir. "Artık bu tedavi biçimine devam etmeyeceğim," ya da "Burada bir gün daha kalamam. Hemen gitmeliyim," diyen kararlar, kalbin ve zihnin enerjisini birleştiren kaliteli güce sahip kararlardır ve hayatımız bu yoğun gücün içinde barındırdığı otorite sayesinde neredeyse ânında değişmeye başlar. İtiraf etmek gerekirse insanın hayatına dair alışkın olduğu içeriği terk etmesi ürkütücü bir şeydir. Alışkın olunan hayat genellikle son derece acı verici olsa bile bu böyledir. Değişim korkutur ancak kişinin harekete geçmeden önce o güvenlik duygusunu elde etmeyi beklemesi içsel işkencenin artmasına neden olmaktan başka bir şeye yaramaz çünkü o güvenlik duygusunu elde etmenin tek yolu değişim girdabına girip öteki uçtan çıkmaktır.

Kuzey İskoçya'da bulunan spiritüel topluluk Findhorn grubunun üç kurucusundan biri olan Eileen Caddy sınavlar ve değişimlerle dolu ilginç bir hayat yaşamıştır. Bu yaşadıkları ona İlahi rehberliğe güvenmeyi ve yönergelerine teslim olmayı öğretmiş. Hz. İsa'nın sesi olarak bahsettiği bir sesten ilk kocası ve beş çocuğundan ayrılarak Peter Caddy adlı bir adamla birlikte olması konusunda rehberlik almış. O sesi dinleyerek Peter'le birlikte olmuş olmasına rağmen ilk yıllar oldukça çalkantılı geçmiş çünkü Peter o sıralar başkasıyla evliymiş. Sonunda Peter eşini terk ederek Eileen'le evlenmiş ve Kuzey

İskoçya'da Forres adlı bir kasabada durumu kötüye gitmekte olan bir otelde yöneticiliğe başlamış. Üç çocukları olmuş ve Eileen'in sağladığı rehberlik sayesinde Peter kısa süre içinde yönetmekte olduğu o kalitesiz oteli dört yıldızlı bir yatırıma dönüştürmüş. Bu yıllar boyunca Eileen diğer beş çocuğuyla çok az görüşmüş olmasına rağmen kendisini yönlendiren ses sonunda çocuklarıyla barışacağını söylüyormuş ve söylenen doğru çıkmış. Her ikisinin de artık anlamış olduğu gibi Eileen'in almakta olduğu ruhsal destek çok derin bir spiritüel alandan geliyormuş.

Otel başarısının doruğundayken herkesi şaşırtan bir şey olmuş ve Peter işten atılmış. Peter ve Eileen bu haber karşısında şaşkınlıktan donakalmışlar. Bu kadar iyi bir yöneticinin işten atıldığına dair bir kâğıtla kapının önüne konularak ödüllendirilmesini hiç beklemiyorlarmış. Ancak Eileen'in ruhsal rehberi ona bir kez daha yardım ederek onları Findhorn adlı yerel karavan parkında bir karavan kiralamaya yönlendirmiş. Orada bir bahçe yapmaları istenmiş – bu yönlendirme iklim, konum ve minimum güneş alma imkânı düşünüldüğünde oldukça saçma bir öneri gibi görünüyormuş. Yine de söyleneni yapmışlar ve kısa süre sonra onlara Dorothy McLean adında bir kadın katılmış.

Eileen gibi Dorothy de kanalmış. Tek fark, onun rehberliğinin "doğa enerjilerinden" gelmesiymiş. Dorothy'ye doğa enerjileriyle yaratım ortağı olarak nasıl işbirliği yapılacağı öğretiliyormuş. Doğa güçleri, ruhsal güçler, doğa güçleri ve insan gücü bir araya gelerek birlikte çalıştıklarında nelerin başarılacağını göstermek için yedi yıl boyunca bahçeyi abartılı bir biçimde geliştirip bitkileri fazlasıyla büyütmeye söz vermişler.

Bahçe tıpkı söz verildiği gibi gelişmiş. Bitkiler görülmemiş oranlarda büyümüşler. Bu "büyülü" bahçeyle ilgili söylentiler

kısa süre içinde radyo dalgalarına kadar ulaşmış ve dünyanın dört bir yanından insanlar bu bahçeyi gözleriyle görmek için dünyanın bu uzak köşesine kadar gelmişler. En şüpheci bahçıvanlar dahil olmak üzere herkes bahçenin hayranlık verici olduğunu kabul ediyor, kimse hayal kırıklığına uğramıyormuş. Bu kadar büyüleyici bir eserin kaynağı sorulduğunda Dorothy, Peter ve Eileen doğruyu söylüyorlarmış: "Biz İlahi iradeyi izledik."

Sonunda bu bahçeyle ilgili bir topluluk oluşmuş. Eileen her gece yarısı meditasyona başlayıp sabah altıya kadar meditasyon yaparak hatırı sayılır bir disiplin örneği göstermekteymiş. Meditasyon için ise yalnız kalabildiği tek yer olan halka açık tuvaleti kullanıyormuş. İki kişiye zor yeten karavanlarında şimdi artık altı kişi kalıyorlarmış. Her sabah Eileen Peter'e gece boyu aldığı bilgileri veriyormuş. Peter bunları harfiyen uyguluyor, gruba katılan yeni üyelerin talimatlarına uyup uymadıklarını kontrol etmek için de yönetici kişiliğini kullanıyormuş. Binalar yapılmış, rutinler oluşturulmuş ve kısa süre içinde yeni bir topluluk olup çalışmaya başlamışlar.

Yedi yıl sonra önceden söylendiği gibi bitkiler normal boyutlara inmiş. Eileen'e artık Peter'e rehberlik verilmeyeceğini, onun da kendi yolunu izleyerek kendi sesini bulması gerektiği söylenmiş. Bu haber ilişkilerini germiş ve Peter'i topluluk içinde rehberlik almak için başka bir yere yönelmeye itmiş. Kısa süre içinde insanlar Peter'i etkileme yarışına girmişler. Sonunda kaos çıkmış ve Eileen depresyona girmiş. Sonunda Peter Eileen'e kendisini ve topluluğu terk ettiğini ve zaten ona hiçbir zaman âşık olmadığını söylemiş. Peter'in açıklaması ve boşanma nedeniyle duygusal açıdan perişan olan Eileen, "İlahi rehberliği izlemenin ödülü bu mu?" diye düşünüyormuş.

Bugün ise Eileen mücadeleleri ve umutsuzluğunun, hatta

boşanmasının "Tanrı'ya direnci" yüzünden başına geldiğini söylüyor. Aldığı rehberliği izlemiş olmasına rağmen aslında bunu istemeyerek yaptığını ve sonucunda da çoğu zaman çelişkiye düştüğünü anlatıyor. "Hz. İsa bilincine" bağlanmaya inanıp güvenmeyi öğrenmesi gerekiyormuş. Kişisel spiritüel misyonu buymuş.

Eileen artık Tanrı-gücünün onu daima yönlendirmekte olan içsel bir gerçeklik olduğunu söylüyor. Kendini hizmete adadığını ve sayısız ödülle ödüllendirilmekte olduğunu anlatıyor. "Arketipal anlamda bir ailem var. Ailem saydığım bir toplulukla çepeçevre kuşatılmış bir halde yaşıyorum. Güzel bir eve sahibim, bütün çocuklarımla sevgi dolu bir ilişkim var ve Tanrı'yla çok yakın ilişki içindeyim. Kendimi son derece derinden kutsanmış hissediyorum," diyor.

Eileen'in "Hz. İsa" enerjisiyle bağı modern mistik yolu yansıtmaktadır. Yaşamı ona hem eski hem de yeni iki spiritüel yolu deneyimleme şansı vermişti: Eski yolu Tanrı ile diğerleri arasında aracılık etmek üzere spiritüel liderlerin yaptığı gibi zorluklara göğüs gererek meditasyondan faydalanmaktı, yeni yolu ise spiritüel bir toplulukla birlikte yaşamaktı. Eileen İlahi rehberliğin sınamaları, kutsamaları ve ödülleriyle yaşıyor. Hayatı mucizeler ve sık sık meydana gelen eşzamanlılıklarla dolu.

Kişinin iradesini İlahi rehberliğe teslim etmesi büyük bir içgörüyle birlikte zorlu deneyimler de getirebilir. O kişi hayatının birçok alanında evliliğinde ve işinde acı verici sonlar yaşayabilir. Buna rağmen İlahi otoriteyle birleşmenin paha biçilmez olduğunu hisseden birini daha tanıdım. Hiçbir hikâye bu deneyimi, Job'ın teslimiyet dersini anlatan öyküsünden daha orijinal ve iyi dile getiremez.

Job güçlü bir inancı olan çok zengin bir adamdı ve bu iki özelliğiyle de gurur duymaktaydı. Şeytan Tanrı'dan Job'ı

sınamasına izin vermesini istedi. Job'ın Tanrı'ya inancını kaybetmesini sağlayabileceğini öne sürdü. Tanrı kabul etti. Şeytan Job'ın malını mülkünü ve çocuklarını kaybetmesini sağladı ama Job Tanrı'nın kendisi için uygun gördüğü kaderin bu olduğunu düşünerek buna razı oldu ve inancını kaybetmedi. Sonra Job'a bir hastalık verildi ve eşi ona başlarına gelen felaketler için "Tanrı'ya isyan" etmesini önerdi. Job bunu yapmadı, inanmaya devam etti. Eşi öldü.

Arkadaşları Eliphaz, Bildad ve Zophar Job'a başsağlığına geldiler ve İlahi adaleti tartıştılar. Tanrı'nın bu kadar "doğru bir adamı" cezalandırmayacağına inanıyorlardı. Dolayısıyla Job Tanrı'ya karşı gelecek bir şey yapmış olmalıydı. Job masumiyetini savunarak onlara karşı çıktı ve çektiği acının evrensel adaletsizlik deneyiminin bir parçası olduğunu söyledi. Tam Job belki de Tanrı'nın ona bu kadar acı çektirmekte haksız olduğunu düşünmeye başlayacaktı ki Elihu adında bir genç adam Job ve arkadaşlarının sohbetine katılarak onları "Tanrı'nın zihnini" bilebileceklerini düşündükleri ve Tanrı'nın onlara seçimleri konusunda açıklama yapmak zorunda olduğunu zannettikleri için azarladı.

Sonunda Tanrı Job'la konuştu ve ona Tanrı'nın iradesiyle insan iradesi arasındaki farkı anlattı. Job'a "Ben yerkürenin temelini atarken sen neredeydin? Sen hiç sabaha emirler verdin mi ya da şafağı göreve çağırdın mı?" diye sordu.

Job Tanrı'nın iradesini sorgulamanın çılgınlık olduğunu anlayarak tövbe etti. Arkadaşlarına öğrendiği gerçeği anlattı: Hiçbir ölümlünün Tanrı'nın aklından geçeni bilemeyeceğini, tek doğru inanç eyleminin Tanrı'nın bizden istediği her şeyi kabul etmek olduğunu ve Tanrı'nın seçimlerini hiçbir ölümlüye açıklamak zorunda olmadığını söyledi. Sonra Job "Bir kere konuştum bir daha konuşmayacağım," diyerek iradesini

Tanrı'nın ellerine teslim etti. Tanrı Job'a yeni bir aile ve eskisinin iki katı zenginlik verdi.

Tekrar tekrar yinelemek gerekirse, karşılaştığımız zorluklar kendimize "Tanrı ne yapmamı istiyor?" diye sormamız içindir. Çoğunlukla Tanrı'nın bizden beklediği şeyin bir görev, bir iş olduğunu zannederiz. Aslında İlahi irade bizi öncelikle ruhun ve Tanrı'nın yapısını öğrenmeye yönlendirir.

Ruhumuza yatırım yapabileceğimiz en büyük irade eylemi şu kurallara göre yaşamayı seçmektir:

Yargılama.

Beklentili olma.

Olayların nedenlerini bilme ihtiyacından vazgeç

Başımıza gelen beklenmedik olayların bir tür ruhsal yönlendirme olduklarına güven.

Yapmaya ihtiyacın olan seçimleri yapmakta cesur ol, değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabul et ve aradaki farkı bilecek bilgeliğe sahip ol.

İçgörü Geliştirme Soruları

1. "Güçlü iradeyi" nasıl tanımlarsınız?
2. Sizin hayatınızda iradenize hükmeden kişiler kimler? Neden?
3. Başkalarını yönetmek istiyor musunuz? Eğer cevabınız evet ise kimleri yönetmek istiyorsunuz ve neden onları yönetmeye ihtiyaç duyuyorsunuz?
4. İhtiyaç duyduğunuzda kendinizi açıkça ve dürüstçe ifade edebiliyor musunuz? Bunu yapamıyorsanız, neden?
5. Rehberlik desteği aldığınızda bunu hissedebiliyor musunuz?
6. Kendisiyle ilgili sonucu "kanıtlamayan" rehberliğe

güvenir misiniz?

7. İlahi rehberlikle ilgili ne tür korkularınız var?
8. Kişisel planlarınız için yardım istemek üzere dua eder misiniz, yoksa "Tanrı'nın beni yapmaya yönlendirdiği şey neyse onu yapacağım," diyebiliyor musunuz?
9. Kendi irade gücünüzün kontrolünü kaybetmenize sebep olan nedir?
10. Değiştirmeniz gerektiğini bildiğiniz halde sürekli ertelediğiniz durumlarla ilgili kendinizle pazarlık yapar mısınız? Eğer cevabınız evetse o durumları yapmak istemeyişinizin nedenlerini belirleyin.

BÖLÜM 6

Altıncı Çakra: Zihnin Gücü

Altıncı çakra zihinsel yeteneğimiz ile mantık yürütme becerimizi ve inançlarımızla tutumlarımızı evrimleştirme konusundaki ruhsal yetimizi içermektedir. Zihin çakrası ruhumuzun, bilinçli ve bilinçdışı psikolojik güçlerimizin enerjisiyle titreşir. Doğu'ya dair spiritüel litaratürde altıncı çakra, ruhun ve zihnin etkileşiminin sağlandığı yer olan ve sezgisel yetenek ve bilgeliğe yol açabilen spiritüel merkez anlamına gelen "üçüncü gözdür". Burası bilgelik çakrasıdır.

Altıncı çakranın sınavları, zihni açmak, kişiselliğin ötesinde bir zihin yapısı geliştirmek, kişinin gücünü yapay ya da "çakma gerçekliklerden" geri çekmek, içsel yönlendirmelere göre hareket etmeyi öğrenmek ve korku ve yanılsamayla motive edilen düşüncelerle güçle motive edilen düşünceleri birbirinden ayırt edebilmektir.

Konumu: Alnın ortası.

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Beyin ve sinir sistemi, hipofiz bezi ve epifiz, gözler, kulaklar ve burun.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Altıncı çakra, zihinsel bedenimizle, zekâmızla ve psikolojik özelliklerimizle bağlantımızı sağlar. Psikolojik özelliklerimiz bildiklerimizle inandıklarımızın bir araya gelişinden oluşur. Bu kombinasyon,

zihinsel enerji bedenimizde sürekli aktif durumda olan olaylar, korkularımız, kişisel deneyimlerimiz ve hatıralarımızın bize özel bir kombinasyonudur.

Simgesel/algısal bağlantı: Altıncı çakra, bizi bilgeliğe götüren dersleri harekete geçirir. Bilgeliğe hem yaşam deneyimlerimiz aracılığıyla hem de ayırt etme becerimizi güçlendiren tarafsızlık algısal yeteneğini elde ederek ulaşırız. Simgesel görme gücü de bir bakıma öğrenilmiş "tarafsızlıktır" – tarafsızlık ise "kişisel zihnin" ya da "acemi zihninin" etkilerinin ötesine geçilen bir zihin durumudur; güce ve "kişi ötesi" sezgilere ya da açık zihin haline erişmemizi sağlayabilir.

Sefirah/ayin bağlantısı: İlahi *anlayışlılığı* temsil eden Binah Sefirahı ve İlahi *bilgeliği* temsil eden Hokmah Sefirahı altıncı çakrayla hizalıdır. Binah, "başlangıcı" temsil eden Hokmah'tan tohumu almış olan kutsal ana rahmidir. Bu iki gücün birleşimi alt Sefirahları oluşturur. Binah ve Hokmah, "düşüncenin" "biçimden" önce geldiğine ve yaratımın enerji boyutunda başladığına dair evrensel gerçekliğin simgesidir.

Binah ve Hokmah bize yaratımına sebep olduğumuz şeyin bilincine varmayı – enerjinin maddeye dönüşmesi için zihnimizi kullanmayı– hatırlatırlar. Bu iki Sefirah'la Hıristiyanların Ordinasyon (Yetkilendirme) Ayini arasındaki bağlantıyı kuran köprü de işte bu bakış açısıdır.

Simgesel bakış açısına göre Ordinasyon Ayini, kişinin diğerlerine hizmete çağrılması demektir. Arketipal perspektiften bakıldığında ise bir kişinin, anne, öğretmen, sporcu ya da sadık bir dost olarak başkalarına yardım etmek için kendisine özgü içgörü ve bilgeliğe sahip olduğunun diğer insanlar tarafından onaylanmasıdır. Ordinasyon Ayini'yle bağlantılı geleneksel görev ise kesinlikle rahipliktir. Ancak yine de simgesel bakış açısıyla bakıldığında Ordinasyon, toplumumuzun, iç sesimi-

zin yönlendirmesiyle yürümekte olduğumuz hizmet yolunun bize olduğu kadar başkalarına da yararlı olduğunu onayladığı her türlü deneyim ya da onurdur. Bu karşılıklı faydalanma unsuru sizin bu göreve çağrılmış ve "atanmış" olduğunuz anlamına gelir. Ordinasyonun simgesel anlamının güzelliği her insanın başkalarının hayatına derin anlamlar katabilme yeteneğine sahip oluşunu onurlandırmasındadır. Ayrıca bunu sadece mesleklerimiz aracılığıyla değil, daha da önemlisi geliştirdiğimiz kişiliğimiz aracılığıyla yapabiliyor oluşumuz da onurlandırılmaktadır. Ordinasyon Ayini, başkalarının hayatına yaptığımız işler aracılığıyla değil de ruhumuz aracılığıyla katkı sağlamamızın onaylanmasını simgeler.

Başlıca korkular: İçe bakma ve korkuları deşme konusunda gönülsüzlük; akıl yürütme yeteneği bulanıklaştığında gerçeklerden korkma; sağlam gerçekçi yargılamadan korkma; dışarıdan gelen tavsiyelere bağlı kalmaktan, disiplinli olmaktan korkma; kişinin kendi gölge yanlarından ve buna bağlı özelliklerinden korkması.

Başlıca güç kaynakları: Entelektüel yetenekler ve beceriler; bilinçli ve bilinçdışı anlayışlar geliştirmek; esin almak; yaratıcılık ve sezgisel mantık yürütmekte çok başarılı eylemler ortaya koymak ve yüksek duygusal zekâ.

Kutsal Gerçek: Altıncı çakranın kutsal gerçeği, "*Yalnızca Gerçeği Ara*" cümlesiyle ifade edilmektedir. Bu çakra bizi, varlığını her an sürdürmekte olan iki güç arasındaki farkı, gerçekle yanılsama arasındaki ayrımı aramaya ikna eder. Gerçeği yanılsamadan ayırmak beyinden çok zihnin işidir. Beyin fiziksel bedenin davranışlarını yönetirken zihin, enerji bedenin davranışlarını yönetir. Enerji bedenimizin davranışları düşünce ve algıyla ilişkimiz anlamına gelmektir. Beyin düşüncenin davranışa dönüştürülmesini sağlayan fiziksel araçtır. Algı –ve

algıyla bağlantılı her şey; örneğin bilinçlenme– ise zihnin bir özelliğidir. Bilinçli olduğunda kişi sübjektif algılarından "*ayrışabilir*" ve bir duruma dair gerçeği ve simgesel anlamları görebilir. Ayrışma, ilgilenmeyi bırakmak anlamına gelmez. Kişinin korkudan kaynaklanan sesleri yatıştırması anlamına gelir. İçsel bir ayrışma duruşuna erişen bir kişinin bilinci dış faktörlerden etkilenmez ve dolayısıyla eksiksiz bir benlik algısı vardır. Böyle bir zihin ve benlik berraklığı, altıncı çakranın İlahi güçlerinden biri olan bilgeliğin özüdür.

Ayrışmayı Uygulamak

Ayrışmayı nasıl hayata geçirebiliriz? Pete'in hikâyesi bize bu beceriyi nasıl kullanabileceğimize dair pratik bir örnek sunuyor. Pete ciddi bir kişisel bunalımın tam ortasında bana ulaşarak kendisi için ruhsal okuma yapmamı istedi. On yedi yıllık eşi onu artık sevmediğini ve boşanmak istediğini söylemişti. Pete ve dört çocuğu bu karar karşısında oldukça fazla sarsılmıştı. Bu da hiçbirimiz için pek şaşırtıcı bir durum olmasa gerek. Ondan bir an için bu duruma bir ayrışma noktasından, duygulardan bağımsızlaşarak bakmasını istedim. Eşinin kendisini bakıcılık rolünden kurtararak kimliğini yeniden tanımlama çabasında olduğundan şüphelenmiştim – eşi hayatının çoğunu bu rolü üstlenerek geçirmişti. Çocukken kardeşlerine bakmak zorunda kalmış, on yedi yaşında evlenmiş ve on sekiz yaşında anne olmuştu. Artık kırk yaşındaydı ve kendi ihtiyaçlarına uyanmaya başlamıştı ve büyük olasılıkla evlilikdışı bir ilişkisi vardı. Pete'e eşinin hissettiklerinden korkmakta olabileceğini ve terapi dilini biraz daha iyi biliyor olsaydı panik olmak yerine içinde bulunduğu durumu ve kendisi için olan yeni duygusal enerjilerini daha iyi ifade edebileceğini anlattım. Evlilikdışı

ilişkisi, iç dünyasında olan bitenden kaçma girişimiydi. Kendisi farkında olmamakla birlikte sevgilisi fazla umurunda değildi. Bir sevgili edinmeyi seçmesinin sebebi kocasını ve çocuklarını terk etmenin başka bir yolunu bilmiyor oluşuydu. Terapi yardımı almak, içinde yaşadığı kültürün ya da düşünme biçiminin bir parçası değildi. O yüzden bu seçenek aklına gelmemişti.

Pete'e kabullenmesi güç olmakla birlikte, eşinin bu noktada kiminle evli olursa olsun aynı şekilde davranacağını çünkü benliğini keşfetmekle ilgili bir sürece girdiğini ve olan bitenin Pete'in davranışları ve kişiliğiyle bir ilgisi olmadığını söyledim. Pete'in eşi "karanlık gece deneyimi" yaşamakta olduğunu bilmiyordu. Pete'e düşen, eşinin öfkesini ve onu reddedişini üzerine alınmamaya çalışmaktı çünkü eşinin olumsuz duygusal tepkilerinin ve öfkesinin hedefi olmakla birlikte, kadının asıl kızgınlığı Pete'le ilgili konfüzyonuydu.

Pete bu bilgiyi özümseyerek üzerinde çalışmayı başarabildi. Boşanmaya karar vermiş olsalar da ailesinin dağılmasıyla ilgili üzüntü ve kırgınlık duygularına boğulduğunu her fark edişinde, olaya kişisellikten bağımsızlaşarak bakmaya çalıştı ve yaşamakta oldukları bu krize uzaktan bakmayı başardı. İlk görüşmemizin üzerinden çok fazla geçmemişti ki eşinin kendi arkadaşlarından biriyle ilişki yaşayıp ayrıldığını öğrendi. Ancak eşinin diğer erkeğe âşık olmadığını ve yaşamakta olduğu zihin bulanıklığından bir çıkış yolu arayışıyla bu ilişkiye sarıldığını biliyordu. Pete'e eşinin yaşamakta olduğu bu krizi büyük olasılıkla bir diğer partner bularak çözmeye çalışacağını ama bu denemelerinin asla işe yaramayacağını söyledim. Her bir ilişkisi başarısız olmaya mahkûmdu çünkü yeni bir eş bulmak –ve dolayısıyla yine bakıcı olmak– çekmekte olduğu acının çözümü değildi. En sonunda içine bakmaya zorlanacak ve acısının gerçek kaynağını iyileştirmeye çalışacaktı.

Ayrışarak bilinçli olmak, bazı algıları zihnimizden bedenimize taşımaktır. Bu gerçek algılarımızla birleşerek onları yaşamak anlamına gelir ve böylece algılarımızın gücü enerjimizle bir ve aynı şey olur.

Örneğin "değişim süreklidir" sözünü ele alalım. Bu öğretiyi zihinsel olarak özümsemekte fazla zorlanmayız. Ancak değişim başımıza geldiğinde –yaşlandığımızı fark ettiğimizde, sevdiğimiz birisi öldüğünde ya da sevgi dolu yakın ilişkilerimizde araya mesafe girdiğinde– bu gerçek bizi korkutur. Bazı değişikliklerin etkisini gidermek, kendimizi toparlamak için aradan yıllar geçmesi gerekir çünkü –ne olursa olsun– durumun değişmeyeceğini ummuşuzdur. Değişimin gerçekleşeceğini biliriz ama değişim enerjisinin hayatımızın o alanını es geçeceğini ummaktan kendimizi alıkoyamayız.

"Değişim süreklidir" öğretisi hayatımızın mutlu bölümlerini silip süpüren bir düşman gibi görünmekte olduğunda bile yalnızlık günlerimizin de sonu gelerek hayatımızın yeni bir dönemi başlayacaktır. "Değişimin sürekli oluşu", kapanışların ardından yeni başlangıçlar geleceğini müjdeler.

Bilinçlilik, eskiyi serbest bırakabilme ve her şeyin en uygun zamanda sonlanıp en uygun zamanda başlamakta olduğunu bilerek yeniye kucak açabilme yeteneğidir. Bu hakikatle birlikte yaşamayı öğrenmek zordur çünkü insanoğlu –değişimin olmamasını– değişmezlik ister. Dolayısıyla bilinçli olmak, hiçbir durumun ya da kişinin yarın bugünküyle tıpatıp aynı olmayacağını bilerek tümüyle şimdiki anda yaşamak demektir. Değişim meydana gelmekte olduğuna göre, *Tao Te Ching* öğretisinin tavsiyesine uyarak onu hayatımızın doğal bir parçası olarak yorumlamaya ve ona karşı değil "onunla birlikte akmaya" gayret etmeye çalışırız. Bir şeylerin aynı kalması için uğraşmak faydasız olduğu gibi mümkün de değildir. Bizim

görevimiz enerjimizi etkimiz altında olan her duruma en iyi şekilde katmak ancak bunu yaparken yarın ne yaşayacağımız üzerinde kontrol kurmaya çalışmamaktır.

Ayrışma konusunda verdiğim eğitimlerden sonra genellikle katılımcılar ayrışmanın fazla soğuk ve kişisellikten uzak geldiğini söylerler. Ancak bu, ayrışma için doğru bir algı değildir. Bir çalışma grubumda katılımcıların her birinden kendilerini son derece tehdit altında hissettikleri bir durumu ifade etmelerini istedim. Bir erkek katılımcı işyerine gittiğinde yöneticilerinin kendisine ait sorumlulukları geri aldıklarını öğrenme fikrinden çok rahatsız olduğunu ve bu yüzden ofise gitmekte zorlandığını söyledi. Ona söz konusu işiyle bağlarından ayrışarak kendisi için cazip yeni olasılıklar yaratabileceğini imgelemesini söyledim. İşinin hayatındaki bir okyanus enerjisi değil bir enerji damlasından ibaret olduğunu ve yaratıcı gücün zenginliği ve bereketinin kendisini donatmakta olduğunu hayal ederek gözünde canlandırmasını istedim. Sonra ona ofisten içeri girdiğini ve kovulduğunu öğrendiğini imgelemesi yönergesini verdim. "Bu durumda onlara cevabın ne olurdu?" diye sordum. Güldü ve o an zihninde korumakta olduğu imgeyle birlikte kovulmanın onun için sorun olmadığını söyledi. Kendisine yeni bir işyeri ve iş çekebileceğini bildiğinden her şeyin iyi olacağına inandığını da sözlerine ekledi.

Ayrışmanın anlamı budur: hiçbir insanın ya da grubun hayat yolunuzu belirleyemeyeceğini kavramak. Dolayısıyla değişim hayatınıza geldiğinde, bunun anlamı daha büyük bir dinamiğin yol almanızı, harekete geçmenizi istiyor oluşudur. Bir grup insanın sizi işten atmak için komplo kurduklarını düşünebilirsiniz – ama bu, bir yanılsamadır. Bu yanılsamaya inanmayı seçerseniz bu seçiminiz sizi esir alacak ve belki de ömür boyu bırakmayacaktır. Ancak eğer ilerlemeniz ya da

harekete geçmeniz için doğru zaman gelmemiş olsaydı "komplo" başarılı olamazdı. Hayata dair değişimi ve bu değişimi görmeniz için ayrışmaya eşlik eden simgesel bakış açısına dair en yüce gerçeklik böyle bir şeydir.

Elbette ki hiçbirimiz bir sabah uyanıp "sanırım bugün bilinçleneceğim" demeyiz. Karşı karşıya kaldığımız gizemler bizde zihnimizin parametrelerini genişletme arzusu yaratır. Hepimiz gerçeklik anlayışımızı yeniden değerlendirmemize neden olan olaylar, ilişkiler ve deneyimler yaşadık ve yaşamaya da devam ediyoruz. Zihinlerimizin yapısı, sadece kendimize dair kişisel kafa karışıklıklarıyla ilgili bile olsa bizi olanların neden böyle meydana geldiğini merak etmeye zorlar.

Danny prostat kanseri olduğundan yardımıma başvurmuştu. Benden tek bir ricası vardı: "Lütfen bana yapmamam ya da düşünmemem gereken neyi yaptığımı ya da düşündüğümü söyle."

Danny'nin enerjisini değerlendirdiğimde, onun kendisi hariç herkese iyilik yapmakta usta olduğunu gördüm. Ona "Şu an ne yapmak isterdin?" diye sordum. "Ticareti bırakmak, kırsal bölgeye taşınmak, yiyeceklerimi kendim yetiştirmek ve marangozluk yapmak isterdim," dedi. Bu cevabının üzerinde konuştuğumuzda bu değişimle ilgili şu başlıkları elde ettik: Şirketine verdiği sözler vardı, birçok grubun aktif üyesiydi ve en önemlisi de ailesindeki herkes yaşadıkları hayattan memnundu. Bütün bu ilişkiler son bulacaktı. Bunun üzerine Danny şöyle söyledi: "Çok uzun zamandır farklı düşünmek istiyorum. Kafamın içinde satışlarla ilgili rakamlarla uğraşmak istemiyorum. Doğa gibi başka şeyler düşünmeyi arzu ediyorum. Elbette faturalarımı ödeyecek olan doğa değil, işte ben de bu yüzden bugüne kadar bunu yapmadım. Ama hayatımı farklı yaşamam gerektiğine dair bu çağrıyı hissediyorum. Uzun zamandır bu bende var ama ancak şimdi bu çağrıya uymak

zorunda olduğumu hissettim." Ona rehberlik almış olduğunu söyledim. Ona bu yönlendirmeye kulak vermesi gerektiğini ve böylece yeni bir dünyanın kendisine açılacağını ve bu yeni dünyasında sağlığına kavuşacağını söyledim. Danny görüşmemizden iki ay sonra beni arayarak ailesinin taşınma fikrine sıcak baktığını ve gelecek yaz güneybatıya taşınmaya karar verdiklerini söyledi. Kendisini hiç bu kadar iyi hissetmediğini ve bedeninde bir daha asla öyle kötü bir tümör büyütmeyeceğini bildiğini de sözlerine ekledi.

Danny pazarlamacı olarak yaşamakta olduğu hayatını değiştirmek istiyordu, bunu başarabildi ve yeni bir hayata kucak açtı. Kendini algılama biçiminden ve mesleğinden vazgeçti. Ayrıca fiziksel dünyadaki gücünün sınırlı olduğu fikrinden de vazgeçti. İç sesini izleyerek kendisini kendi içsel gerçekliğini ortaya koymaya açtı: Hayatın anlamı nedir? Ben ne yapmalıyım? Neyi öğrenmek önemli? Danny "Dış dünyanın üzerimde o kadar da fazla gücü yok. İç dünyamın sesini dinlemeyi seçiyorum," diyebildi.

İşte böyle bilinçleniyoruz – ortaya bir gizem çıkıyor, harekete geçiyoruz ve onu bir başka gizem izliyor. Bu süreci durdurmayı seçtiğimizde, bizi yaşam gücünden gittikçe uzaklaştıran o erteleme sürecine giriyoruz. Yine de kişisel zihinden ayrışmış zihne geçmek çok doğal ve kolay olabiliyor. Çalışma grubu katılımcılarından biri olan Karen adlı bir kadın, bir yıldan az bir süre içinde üç işten birden atılmıştı. Sorunun kaynağının kendi içinde olup olmadığını merak etmemek elinde değildi. Bu soru aklına takıldığından beri cevabını arıyordu. Kendisini tanımaya zaman ayırmaya başladıktan sonra, sorunlarına neden olan şeyin kendisi olduğunu anladı. Kovulmuş olduğu üç işin üçüne de ilgisi yoktu. Asıl istediği şey kariyer değiştirmekti. Bu, onun için bir aydınlanmaydı. Artık

Karen birçok yeni aktiviteyle ilgileniyor ve her yeni deneyimle birlikte hoşlandığı ve hoşlanmadığı konuları, yeni tutkularını ve yeni korkularını bulmaya çalışıyor. Bu, onun için bilinçli yaşamanın doğal süreci. "Işık gelmeden önceki" yaşam biçimini hatırladığında, hayatına anlam veren şeyleri düşünmeden günlerini nasıl tüketebilmiş olduğuna hayret ediyor. "Bilinçsiz yaşam işte tam da böyledir – bilinçsizdir. Hiçbir şeyin farkında olmadığınızın bile farkında olmazsınız. Sadece hayatın temel gerekliliklerini düşünürsünüz – yiyecek, giysi, para. Ne amaçla yaratıldığınızı merak etmek aklınıza bile gelmez. Bu soruyu bir kez sorduktan sonra ise tekrar tekrar sormadan yapamazsınız. Bu da insanı her defasında yeni bir hakikate götürüyor."

Bilinç ve Bilincin Şifa ile Bağlantısı

Son kırk yıldan beri zihnin sağlık üzerindeki etkisine dair çok fazla bilgi elde edildi. Tutumlarımız bedensel sağlığımızı oluşturma ya da bozma üzerinde devasa etkilere sahipler. Örneğin depresyon sadece iyileşme yeteneğimizi değil, bağışıklık sistemimizi de doğrudan olumsuz etkiliyor. Öfke, kırgınlık, kızgınlık ve küskünlük iyileşme sürecine engel olan ya da bu süreci tümüyle ortadan kaldıran unsurlar. İyileşme isteğinin gücü çok büyüktür ve bu içsel güç olmadığında genellikle hastalıklar bedendeki varlıklarını sürdürürler. Bütün bu yeni bilgiler sayesinde, bilincin gücü, sağlık ve hastalık konusunda resmen kabul görmüş tıbbi yöntemler arasına girmiştir.

Hastalık deneyiminin ne kadar çok insan için içe dönmek ve tutum ve yaşam tarzına yakından bakmak için motivasyon görevi yapmakta olduğu gerçeği inanılmazdır. Elbette ki aslında aynı iyileşme sürecini tanımlamaktalar: kişisel zihinden kişisel olmayan zihne yolculuk.

Tanı ilk öğrenildiğinde korkuya teslim olunur. Ama hastalık tanısı konulan kişiler toparlandıktan sonra bir şeylerin ters gittiğini önceden de hissetmiş olmakla birlikte korktukları için bu hissi bastırdıklarını söylerler. Bu geribildirim oldukça anlamlı ve önemli çünkü sezgisel rehberliğimiz bedenimizde meydana gelen güç kayıplarına dair bizi uyarır. Korku giderek yatışırken ise içe dönüldüğü ve zihinsel ve duygusal içeriğin yeniden gözden geçirildiği söylenir. İnsanlar zihinsel ve duygusal tutarlılık sağlama ya da hissettikleriyle düşündükleri arasındaki mesafeyi fark ederek bilinçlenme sürecine böyle başlarlar. İyileşme zihinle kalbin birleşmesini gerektirir ve duygulara uyum sağlaması gereken genellikle zihindir. Yapmakta olduğumuz gündelik seçimlerde duygularımızı onurlandırmayı çok fazla ihmal ederiz.

Bu yüzden insanlar, hayatlarını yeniden organize etmek üzere adım atarken duygularını yaratıcı bir dille eylemlerine katmaya dair hikâye üzerine hikâye anlatırlar. Sylvia'nın hikâyesi hem zihnin hem de kalbin bilinçlenmesiyle ilgili bu yolculuğun bir portresini gözler önüne seriyor. Sylvia'ya göğüs kanseri teşhisi konulmuş ve iki göğsü birden alınmıştı. Kanseri bazı lenf düğümlerine de yayılmıştı. Bu durumda aslında bir başkası olsa doğal olarak sürekli kanseri düşünürdü belki ama Sylvia kanser hastası olma durumundan ayrıştı ve bunun yerine enerjisini kirleten unsura, hayatındaki streslere odaklandı. Korkularını ve bu korkuların kişiliği üzerindeki etkisini gözden geçirdi ve yalnız kalmaktan fazlasıyla korktuğunu fark etti. Kanseri boşanmasından kısa süre sonra gelişmişti. Yalnızlığa ya da boşanmasıyla ilgili üzüntüsüne odaklanabilirdi ama Sylvia hayatının her gününü değerlendirecek bir şey bulacağına dair kendisine söz verdi. Düne takılı kalmak yerine başına gelen tüm iyi şeyleri takdir etmeye ve boşanması

da dahil olmak üzere tüm acı deneyimlerini serbest bırakmaya, acı deneyimlerinden özgürleşmeye karar verdi. Durumuyla ilgili üzüntü duygusu onu sık sık yoklamakta olsa da Sylvia bu üzüntünün içinde yaşamak yerine ağlayıp rahatlayarak yoluna devam ediyordu. Daha sonra kanserden sonra iyileşme sürecini yaşamakta olan diğer insanlara yardım etmeye başladı. Bu uğraş hayatına yeni bir anlam ve amaç getirmişti. Simgesel bakış açısından bakıldığında (Ordinasyon Ayini'nde olduğu gibi) "yetkilendirilmişti". Güç vererek yardım ettiği insanların takdir ve teşekkürleri aracığıyla kendisi de güç kazanmıştı. Daha önce kendini hiç bu kadar değerli hissetmemişti. Altı ay içinde bedeni ve sistemi kanserden tamamen arınmıştı.

Anda yaşamak ve yaşanmakta olan her günün kıymetini bilmek bilinçlenmenin bir özelliğidir. Sylvia geçmişinden ayrışarak kendisi için anlamlı ve bir amacı olan bir hayat yaratabilmeyi başarabilmişti: Onun bu durumu, insanın kişisel yaşamındaki bir bunalımdan ya da krizden bağımsızlaşması ya da bunları kişiselleştirmekten vazgeçmesi için iyi bir örnektir. Kanser olmuş olsa da güçlü bir ruhun bedenindeki hastalığı iyileştirebildiği gerçeğine ulaşmıştı – kişisellikten bağımsızlaşmış bir zihin kişisel deneyim üzerinde otorite sahibidir. İyileşmenin bilinçlenmeyle ilgili olduğuna tekrar ve tekrar şahit oldum – ayrıca bu şifalanma sadece hastalıklarla ilgili değildi, kişinin hayat boyu hiç kucaklamadığı bir yaşam gücüne kavuşmasını da sağlıyordu.

Bilinçlilik ve Ölüm

Peki bu şifa bulamayan kişilerin bilinçlerini genişletemedikleri anlamına mı geliyor? Hayır, öyle değil. Ancak başaramamış olmaları holistik (bütüncül) düşünce biçiminin son derece

tartışmalı bir konusu olarak varlığını sürdürmekte. Zihnimize ait bir mekanizma her durumu kazanmak ya da kaybetmek, iyi ya da kötü gibi iki kutupta görmekte ısrar ediyor. Birinin bedeni bir hastalıktan iyileşmediğinde, yeterince gayret göstermediği gibi yanlış bir sonuca varılabiliyor.

Ölüm iyileşmeyi başaramamak değildir. Hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Birçok insan duygusal ve psikolojik fırtınalardan iyileştikten sonra "şifa bulmuş" olarak ölebiliyor.

Jackson'ın hikâyesi bilinçlenmiş olarak ölmenin ne anlama geldiğini gayet iyi anlatmakta. Jackson kötü huylu bir beyin tümörü olduğundan beni aramış ve enerji alanını okuyarak değerlendirmemi istemişti. Acısı sürekli ve yoğundu. Yaşasa da ölse de bütünlüğe erişmek için yapabileceği her şeyi yapmak istediğini söyledi. Hayatında varlık gösteren ve yarım kaldığını saptayabildiğimiz her şey üzerinde enine boyuna konuştuk, bitirmesi gereken ilişkilerden yüzleşmesi gereken korkulara kadar her şeyi inceledik. Göndermesi gereken teşekkür notlarını bile düşündü. Jackson tamamlanmaya odaklanmıştı ama bu tamamlanma hayatını tamamlamaya ya da sonlandırmaya dair değildi: Eriştiği bilinç düzeyiyle yarım bıraktığı işlerini tamamlıyordu. Kendisine sürekli "Bu hayattan ne öğrenmem bekleniyor?" sorusunu soruyordu. Bir sezgi, içgörü ya da cevap elde ettiğinde, her seferinde ortaya çıkan konuyla ilgileniyordu. Örneğin, eski eşine boşanmak isteme nedenini söylememiş olduğunu fark etti. Günün birinde başka bir açıklama yapmadan sadece evli olmaktan sıkıldığını ve bu yemini bozmak istediğini söylemişti. Eşinin kafasının karışacağını ve perişan olacağını bildiği halde, eşi kendisinden bir açıklama istediğinde bunu yapmaktan bilerek geri durmuştu.

Jackson bu davranışının kendisine ait bir davranış kalıbı olduğunu kavramıştı çünkü eski eşi kendisi tarafından bu

şekilde incitilen insanlardan yalnızca biriydi. O sadece en dramatik kurbandı. Jackson insanları ya da durumları terk ederek onlarda yaratmış olduğu karışıklığı görmenin kendisine hissettirdiği güç duygusundan hoşlandığını itiraf etti. Kaos yaratabilmek ona kendisini önemli hissettiriyordu. Şimdi artık berraklık ve netlik yaratabilmeyi seçiyordu. Bu davranışlarının kurbanı olduğunu hissettiği herkesle bağlantı kurarak onlara yaptıklarını açıklayan birer özür mektubu yolladı. Tekrar, tekrar gölge yanıyla yüzleşiyor ve gölgesini aydınlatabilecek her adımı atmaya gayret ediyordu. Ölüme doğru gidiyordu. Buna rağmen bana her şeyin yolunda olduğunu çünkü hayatına dair derslerini tamamladığına inandığını söyledi.

Bilinçlenmenin hedefi ne ölümü atlatmak ne de hastalıklara karşı bağışıklık kazanmaktır. Amaç hayatımızdaki –ve bedenimizdeki– her bir değişikliği korkmadan ele alabilmek ve söz konusu değişikliğin içeriğindeki mesajı bulmaya çalışarak hakikati özümsemekle ilgilenmektir. Bilincin genişlemesini fiziksel hastalıkların sigortası olarak görmek ve bunun için örneğin meditasyon yapmak, bu amacı yanlış yorumlamaktır. Fiziksel düzlemde uzmanlaşmak bilinçli olmanın amacı değildir: Amaç, ruhsal düzlemde uzmanlaşmaktır. Fiziksel dünya ve fiziksel bedenimiz yol boyunca bize öğretmenlik yaparlar.

Bu algıyı korumak, ölüm korkusunu ve ölüyor olmayı şifalandırmak insan ruhunun bilinçlenme yolculuğu aracılığıyla elde edebileceği bir tür huzur, dinginliktir. Bilinçlerini bu dünya ile diğer dünya arasındaki köprüyü geçebilecek biçimde genişletmeyi becerebilen insanlar, hayatın devamlılığıyla ilgili hissettikleri rahatlıktan bahsettiklerinde bizim korkularımızın bir kısmı da dağılır. Scott ve Helen Nearing ile tanışmak bana bu fırsatı verdi. İnsan bilincinin yapısına ve hakikatle yaşama yeteneğimizi engelleyen algıları iyileştirme gücümüze dair far-

kındalığıma katkıda bulunan hikâyelerini kitabıma dahil ettim.

Scott ve Helen Nearing

Scott ve Helen Nearing, çevre hareketine katkıları ve kendi kendine yeten bir yaşam tarzını teşvik etmeleriyle tanınırlar. 1930'lu yıllara denk gelen gençlik günlerinde "toprağa dönüş" henüz bir yaşam tarzı olarak fazla yaygın görülmediğinden isyankâr bir ikili olarak değerlendirilmişlerdi. Evlerini kendi elleriyle yapıp yaşamlarını kendi yetiştirdikleri sebze ve meyvelerle beslenerek sürdürdüler. Yetmiş yılı aşkın bir süre toprakla uyum içinde yaşadılar ve Helen 1995 yılında ölene dek bu hayatı sürdürdü. Bir dizi felsefi makaleye imza atarak çevreye saygı duymayı ve kendi kendine yetecek bir hayat sürmeyi teşvik eden konferanslar verdiler. *Living the Good Life* (Hayatı İyi Yaşamak) adlı eserlerinde de doğanın zenginliği ve bereketinin hakkını veren bir hayatın insana kazandırdıklarını anlatmaktalar. İdealleri ve daha büyük bir İlahi neden-sonuç döngüsünün varlığına dair farkındalıkları bugün bile hâlâ sayısız insana esin vermeyi sürdürüyor. Scott, 1980'lerin başlarında yüz yaşında öldü. Bense Helen'le tanışma ayrıcalığına çalışma gruplarımdan birine katılarak kocasının ölümle ilgili seçimini paylaştığında sahip oldum. Scott ruhsal gelişimini destekleyen yaşam biçimini artık sürdüremeyeceğini hissettiğinde bu seçimi bilinçli olarak yapmıştı.

"Bir gün Scott elinde şömineyi yakmak için gerekli odunlarla eve geldi. Odunları yere koyduktan sonra bana artık kendisi için ölme vaktinin geldiğini bildirdi. Bunu bildiğini çünkü artık sorumluluklarını yerine getiremediğini ve üzerine düşen işleri yapamadığını fark ettiğini söyledi. Kendi içinin derinliklerinde ölme zamanının geldiğine dair 'farkındalık' elde etmişti. Bana

artık bir şey yemeyerek ölüme kucak açacağını anlattı. Üç hafta boyunca o yemek yemeden yatakta yatarken yanında bekledim. Ona yemek yedirmeye ya da fikrini değiştirmeye çalışmadım çünkü Scott'un bu seçiminin ne kadar derin bir seçim olduğunu anlamıştım."

Scott Nearing kendi kendine yetemediğini anlayıp ölmeye karar verdikten üç hafta sonra öldü. Kendi kendine yetmek onun bir yüzyıllık yaşamının ana temasıydı. Helen sözlerini şöyle sürdürdü: "Ben de kendime yetemediğimi fark ettiğimde en kısa süre içinde aynı şeyi yapmaya niyetliyim. Ölümün korkulacak bir yanı yok. Sadece gitme vaktiniz geldiğini kabul ediyor ve yemek yemeyerek onunla işbirliği yapıyorsunuz. Tek yaptığınız şey, bedeninizi terk etmek oluyor. Büyük bir mesele değil."

Yinelemek gerekirse Scott ve Helen'in erişmiş oldukları farkındalık düzeyi ve kişisel seçimleri tartışmaya açık olmakla birlikte, onların hayatları zaten baştan sona tartışmaya açıktı. Ölümü seçme biçimleri ölüm süreciyle ilgili kabile inançlarını, ölüm zamanımızın sadece Tanrı'ya ait olduğuna dair dini inançları derinden sarsacak nitelikte. Bunda haklı olunabilir ancak eğer ölme vaktimizin geldiğini anlayacak kapasitedeysek ölümle işbirliği yapmakta özgür olamaz mıyız? Belki de Scott kişisellikten uzak bir hayat yaşayarak – yalnızca gerçeğe dair idealler doğrultusunda yaşamayı seçerek – zamanının geldiğine dair "içsel" bilgiyi elde etme ayrıcalığıyla kutsanmıştı. Bir hastalık yardımıyla dağılmak yerine sezgisiyle işbirliği yaparak son ânına kadar bilinçli yaşadıktan sonra hayatına veda etti. Bilinçli olmak da zaten böyle bir şey değil midir? Bilinçli ölmek kuşkusuz, bilinçli yaşamış olmanın sağladığı birçok kutsamadan biridir.

Eylül 1995'te ben bu kitabı yazarken Helen de vefat etmişti. Araba kullanırken kalp krizi geçirmişti. Bana bir sonraki

kitabını bitirdikten sonra bu hayatı terk edeceğini söylemişti ve sözünü tuttu.

Kabile zihniyetimizde ölüm korkusu yönetimi konusunda batıl inançlara ihtiyaç duyulacak kadar büyük bir yer tutar. Scott ve Helen kendimize yetme konusundaki farkındalığımızı zenginleştirdikleri için hatırlanmayı hak ediyorlar ama aynı zamanda hayatın fiziksel biçimlerimizin ötesinde de devam etmekte olduğuna dair böylesine güçlü bir inanca sahip oldukları için de unutulmamalılar.

Sogyal Rinpoche

Sogyal Rinpoche, önemli bir öğretmen ve *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı* adlı kitabın yazarıdır. Mizahla parlayan kişiliği nedeniyle tüm dünyada "Gülen Rinpoche" olarak ün kazanmıştır.

Sogyal ile 1984 yılında Paris'teki evinde tanıştım. Hayatım boyunca bir Rinpoche'la dostluk kurmuşluğum yoktu ama Tibetli öğretmenler hakkında çok şey okuduğum ve okuduklarımın doğru olup olmadığını görmek için sabırsızlandığım kesindi. Örneğin bazı Tibetli ustaların bildiğimiz zaman ve mekân yasalarının ötesine geçtiklerini ve bazılarının da havaya yükseldiklerini ve saatte yaklaşık altmış kilometre hızla koşabildiklerini okumuştum. Ayrıca Tibetli bir ustaya doğrudan "gücüyle" ilgili sorular sorulduğunda, üzerindeki ilgiyi "başka yöne çekerek" bir diğer evrimleşmiş ustadan bahsetmeyi tercih etmekte olduğu da okuduklarım arasındaydı.

Sogyal'in mekânına giderken akşam yemeğinde ne ile karşılaşacağımızı merak ediyordum. Tibetlilerin sosyal gelenekleri hakkında bir fikrim olmadığından her türlü komikliği düşünmüştüm – akşam yemeğinden önce dört saat meditasyon yapmamız gerekip gerekmeyeceğini bile merak ediyordum. Sogyal

yemek konusunu paket servisten eve Çin yemeği ısmarlayarak halletti. Ofisinde yere oturarak yemeğimizi karton kutuların içinden yedik.

Sosyal ortam ciddi bir sohbete uygun hale gelir gelmez Sogyal'e "Yerden yükselebildiğiniz doğru mu?" diye sordum. Gülerek –hatta kahkahalarla güldüğünü de eklemem gerekir– "Ah hayır, ben değil ama ustam bunu yapabiliyordu," dedi. Ardından "Meditasyon çalışmalarınız sayesinde inanılmaz hızlı koşabiliyor musunuz?" diye sordum. Bir kez daha soruma kahkahalar eşlik etti ve cevap yine aynıydı: "Ah hayır, ben değil ama ustam yapabiliyordu." Bu cevaplar okuduklarımla örtüşüyordu: Tibetli ustalar kendi güçleriyle ilgili soruları ilgiyi başka birine yönlendirerek cevaplarlardı. Sonra aklıma şu geldi: Belki de Sogyal aklımı okuyabiliyor, okuduklarım doğrultusunda neler sorabileceğimi ve sorularımın kaynağını biliyordu. Sonunda "Başka sorum yok. Sizin bana anlatmak istediğiniz bir şey var mı?" dedim.

"Size ustamın nasıl öldüğünden bahsetmek isterim," dedi. "Astrologlarını çağırarak kendisine bir harita çıkarmalarını ve ruhunu dünyaya dair enerjilerden geri çekmesi için en uygun zamanı da bu haritada belirtmelerini istedi. Ruhu son derece güçlüydü ve enerji bakımından herhangi bir sıkıntı yaratmadan gitmek istemişti. Böyle şeyleri fark etmiyor olabilirsiniz ama bir ruh dünyayı terk ettiğinde tüm enerji alanı bundan etkilenir. Çok güçlü bir ruh dünyayı terk ettiğinde ise dünya üzerindeki etkisi fazlasıyla güçlü olur.

"Böylece astrologları fiziksel ölümü için en uygun ânı belirlediler. Hocamız biz öğrencilerine o gün o zamanlamada gideceğini söyledi. Öyle de yaptı. O gün öğrencileriyle birlikte meditasyon yaptı, öğrencilerini kutsadı ve gözlerini kapayarak ruhunu bedeninden çıkararak serbest bıraktı."

Sogyal'e ustasının ölümü seçme nedeninin hasta olup olmamakla bir ilgisi olup olmadığını sordum. Sorduğum soru karşısında Sogyal yine (neredeyse kontrolsüz sayılabilecek) kahkahalara boğuldu. "Hasta mı? Hastalıkla ne ilgisi var? Tıpkı enerjimizin dünyaya girmesi için en uygun zamanda mükemmel bir zamanlamayla doğduğumuz gibi, bu dünyayı terk etmemiz için de en uygun mükemmel bir zamanlama var. Ustam hasta değildi. Sağlığı kusursuzdu. Acı ve hastalık içinde ölmek için doğmadık. Bilinçli zihin fiziksel çöküşün acısına katlanmak zorunda kalmadan ruhu bedenden ayırabiliyor. Bu seçim herkesin erişilebilir bir seçimdir."

Sogyal ruhsal ustalığı kişinin "İlahi olanla çatışma olmayacağını bildiği" bir bilinçliliğe ulaşma hali olarak tanımladı. Böylece kişinin seçimleri Tanrı'nın seçimleriyle aynı oluyordu. Sogyal'a göre ustası –bir seçimin diğerinden iyi olup olmayacağına dair– seçim yapma ikileminin ortadan kalktığı bir bilinç halinde yaşamıştı. Ustasının eriştiği mükemmellik halinde her seçim doğru seçimdi. Sogyal, ustasının yaşayan –ve ölen– aydınlanmış zihnin bir örneği olduğunu söyledi.

Kişiselliğin Ötesinde Bir Zihin ve Simgesel Bakış Açısı Geliştirmek

Nearingler ve Sogyal Rinpoche kişiselliğin ötesindeki zihnin gücüne erişen insanlardı. Bilinçliliği kâğıt üzerinde tanımlamak bu kavramı sınırlamak olur çünkü ruhsallığın kelimelerle ifade edilemeyecek özellikleri vardır. Bunu anlatan Zen deyişi şöyle söyler: "Bir şeyin ne olduğunu söyleyebiliyorsan, o, o değildir."

Üniversitede beni Budist ve Hindu öğretileriyle tanıştıran öğretmenimi çok iyi hatırlıyorum. Final sınavında beş kişilik

sınıfımızın tamamını uzaktaki bir inziva tesisine götürerek kuralları açıkladı: Konuşmak yok, saat ya da kol saati yok. Öğretmenimiz gece yarısı öğrencilerden birini uyandırıp bir yoga pozisyonuna geçmesini isteyerek şu soruları sordu: Bir Hıristiyan Tanrı'nın yapısıyla ilgili neler söyler? Bir Budist gerçekliğin yapısıyla ilgili neler söyler? Ebedi yaşamla ilgili gerçeklik nedir? Bu hayatın amacı nedir? Sorular derin ve dokunaklıydı. Öğretmenimizin değerlendirdiği şey verdiğimiz cevapların niteliği değildi. Herhangi bir düşünce ekolüne bağlı olup olmadığımıza bakıyordu. Bir hakikate diğerlerinden daha fazla bağlı kaldığımızı hissetmesi halinde verdiği dersi öğrenmemiş sayılacak, dersten geçemeyecektik. Her gerçek kendi seviyesinde gerçektir. Gerçeğin "kültürel normlara uydurulması" bir yanılsamadır. Öğretmenimize göre bilinçli olmanın özü buydu: sosyal ve kültürel biçimlerden ayrışmış olan gerçeği aramak. Geri dönüp bu dersin üzerimdeki etkisine baktığımda, simgesel görme gücüme dair yeteneklerimin temelini atanın bu öğretmenim olduğunu söyleyebilirim.

Kendi zihinsel algı sistemimizi geliştirmek ve yanılsamayı aşma becerisi kazanmak için ne yapabiliriz? Tüm değerli hedeflere ulaşmak için olduğu gibi, bu konuda somut ilerlemeler kaydetmek için de bir miktar disiplin gereklidir. Aşağıda anlatılan hikâye, daha bilinçli olmak için yanlış yolda ilerlemeye bir örnek olarak sunulmaktadır.

Oliver çok başarılı bir işadamıydı ancak hayatında daha anlamlı işler yapma ihtiyacı duymaya başladığı bir noktaya gelmişti. Böylece anlamlı sosyal aktivitelerle ilgili çeşitli projelerde çalışmayı denemekteydi. Ama yaptıklarının hiçbiri ona doğru gelmiyordu. Yapması gerekenin ne olduğuna dair rehberlik alma niyetiyle dua etti. Sonunda uluslararası tanınmış bir spiritüel gurudan randevu aldı. Görüşme on dakikadan

kısa sürdü ve guru Oliver'a görevinin "hazır olmayı beklemek" olduğunu söyledi. Böylece Oliver bekledi. Paris'te, Roma'da ve Doğu'da bekledi. En lüks otellerde ve Riviera'da kahvesini yudumlayarak bekledi. Sonunda "bekleme" bilgisinin yanlış olduğuna karar verdi. Projelerini gözden geçirmeye ve bu projelere destek çekleri yazmaya geri döndü. Ama kalbi hâlâ boştu. Bana sorarsanız o spiritüel guru Oliver'a parasal karşılığı olmayan paha biçilmez bir bilgi vermişti. Spiritüel anlamda "bekleyebilseydi", "içine dönebilseydi" ve kendisinden istenen adımları ne kadar sıradan, mütevazı ya da basit olursa olsun kabul edebilseydi aradığı cevabı bulmaya başlayabilecekti.

Birçok açıdan "beklemek" ve farklı bir insan olmakla ilgili spiritüel ders bu dünyaya bir hastane yaptırmaktan çok daha fazla katkıda bulunur. Bunu anlamak zor olabilir. Bizler göremediğimiz şeylere değer vermeye alışkın değiliz ve sağlıklı bir ruhun yaydığı gücü de göremeyiz. Dolayısıyla işleri "bekleyip olmak" olanlar çoğu zaman işe yaramaz görünebilirler.

Ancak "beklemek ve olmak", "Ordinasyon'a çağrılmanın" simgesel anlamıdır – bu, ruhunuzun kendinize ve başkalarına katkıda bulunma yeteneğinizin özüne sahip olan yanının Yüce varlık tarafından uyandırılmasına izin vermek demektir. Barış Hacısı (Peace Pilgrim) olarak bilinen bir kadın İlahi olanın kapıyı açmasına izin vermeye dair ruhsal sürecin iyi bir örneğidir.

Barış Hacısı'nın (Peace Pilgrim) hayatının son yirmi beş yılı boyunca kullandığı tek isim buydu. Son derece mütevazı ve derin spiritüel bir yaşam sürerek kendisine hizmet yolu gösterilmesi için dua ediyordu. Elli iki yaşına geldiğinde iç sesini duymayı başarmıştı ve ona barış için ülkeyi baştan sona yürümesi söylenmişti. Bu onun "Ordinasyon" (yetkilendirilme) yönergesiydi. Tek eşyası "sırtındaki tişörtü" olmak üzere yürümeye başladı. Kendisine dinlenecek bir yer verilene kadar

yürüyor ve sadece kendisine bir şeyler ikram edildiğinde yemek yiyebiliyordu. Hayatı bir insanın ihtiyaçlarının karşılanması için Tanrı'ya güvenmenin göstergesiydi.

Yirmi beş yıllık hac yolculuğu sırasında, onun bu Tanrısal müdahaleyle ilişkisini hayranlıkla izleyen yüz binlerce kişinin hayatına dokundu. Anlattığı hikâyeler arasında iki tanesi beni fazlasıyla derinden etkiledi. Bir keresinde bir köy yolunda yürürken sıcaklık aniden düşmüş. Bu duruma hazırlıksız olduğundan iliklerine kadar donmuş. Etrafta sığınabileceği herhangi bir yer de yokmuş. Sonra "Bir sonraki köprünün altına git!" diyen bir ses duymuş. Söyleneni yapmış ve orada bir koli bulmuş. Koli içine sığınabileceği kadar büyükmüş. İçindeyse bir yastıkla bir battaniye varmış. Hikâyesini anlatırken "Onların oraya Tanrı tarafından bırakıldığını anlamalıydım," demişti.

Barış Hacısı hayatı boyunca çatışmalarla ilgili öğrenme dönemlerinden geçtiğini de anlattı. Önce dışsal, sonra içsel çatışmayı deneyimlemiş. Sonunda hayatını Tanrı'ya teslim ettiğinde, çatışmadan öğrenme armağanıyla kutsanmış. Barış Hacısı, Hokmah Sefirahı'nın özü olan sonsuz bilgelik kaynağına ve Binah Sefirahı'nın özü olan İlahi mantık ve anlayış kaynağına dönüştü. Böylece simgesel dili akıcı bir biçimde kullanan ve Tanrı'yla tam bir güven ve uyum içinde yaşayan yetkilendirilmiş ruhun somut örneği oldu. Diğer insanlara gerçeğin doğasıyla uyum içinde yaşamaları konusunda tavsiyesi son derece yalındı: "Abur cubur yemiyorum ve abur cubur düşünmüyorum." Çevirisi: Bedeni onurlandır, zihni onurlandır, ruhu onurlandır.

Kişisel olmayan bir zihin yapısı geliştirmek, hem önemli bir sınav olduğundan hem de bizi yanılsamaların ve korkuların derinliklerine götürdüğünden hayat boyu süren bir iştir. Kendimizi içten dışa doğru yeniden yapılandırmamız gerekir;

bu süreç ise hayatımıza her zaman sayısız değişiklikler getirecektir. Bilinçli uyanış için yola çıkıp da içsel yapılanması yeniden düzenlenirken "bekleme" dönemi geçirmemiş bir kişi bile tanımıyorum. Ayrıca, tüm ruhsal konularda olduğu gibi, bir kere yola çıktıktan sonra artık geriye dönüş yoktur.

Aşağıda verilen yönergelerden kişilik ötesi bir zihin geliştirmek ve yanılsamaların ötesini görme yeteneği ile perde arkasındaki enerji gücünü elde etmek anlamına gelen simgesel görme becerisine erişmeye başlamak için faydalanabilirsiniz. Bu yönergeleri hazırlarken altıncı çakrayla birlikte titreşen Hokmah ve Binah Sefirahlarını da göz önünde bulundurdum. Bu adımları izlemek simgesel görme gücünü elde etmenize ve İlahi mantık boyutuna ulaşabilme yeteneğinizi artırmanıza yardımcı olabilir:

- Bir içe bakış uygulaması geliştirin ve neye neden inanmakta olduğunuzun bilincine varmaya çalışın.
- Açık bir zihin hali elde edin ve zihninizin "kapandığı" zamanların ve durumların farkına varmayı öğrenin.
- Eleştiriye karşı duyarlı olmayı, savunuculuğu, yeni içgörülerin zihinsel alanınıza girmesini engelleme girişimi olarak görün.
- Tüm durum ve ilişkilerin simgesel anlamı ve önemi olduğunu fark edin. Bu anlam ve önemi yaşandığı anda hemen anlayamasanız bile olanları böyle yorumlamaya devam edin.
- Kendinizi rüyalarınız aracılığıyla rehberlik almaya ve içgörü kazanmaya açın.
- Kendinize acımayı ya da öfkeyi teşvik eden veya başınıza gelen herhangi bir şeyden dolayı başkalarını suçlayan düşünceleri serbest bırakma yolunda çalışmalar yapın.
- Ayrışmayı uygulayın. Belirli bir sonuç elde etmeye

çalışmak yerine o an yapılabilecek en bilgece değerlendirmelere göre karar verin.

- Her türlü yargılamadan kaçının – sadece kişi ve durumları yargılamaktan kaçınmakla kalmayın, görevlerin önemleri ve boyutlarını da yargılamayın. Bunun yerine kendinize, bir duruma dair tüm olgu ve ayrıntıları göremeyeceğiniz, ayrıca eylemlerinizin uzun vadeli sonuçlarını bilemeyeceğiniz yüce hakikatini hatırlatın.
- Korku kalıpları tarafından etki altına alındığınız zamanları durumları ve koşulları belirlemeyi, fark etmeyi öğrenin. Bir korkunun zihniniz ve duygularınız üzerindeki etkisini gördüğünüzde hemen o korkudan ayrışarak korkuların üzerinizdeki etkilerini zayıflatan seçimler yapın.
- Hayatta başarı kazanmanın bazı hedeflere ulaşmak anlamına geldiğine dair inancınızı destekleyen tüm değerlerden ayrışın. Bunun yerine başarılı bir hayatı hayatın size getirdiği sınavlardan geçme kapasitesi ve benlik kontrolü sağlamayı başarma süreci olarak değerlendirin. Başarıyı fiziksel bir güç olarak değil enerji gücü olarak görün, görselleştirin.
- İçsel rehberliğinize göre hareket edin ve içsel rehberliğinizin gerçekliği konusunda "kanıt" bulma ihtiyacından vazgeçin. Kanıt arayışınız arttıkça kanıt bulma olasılığınız azalır.
- Tüm dikkatinizi anda tutun – geçmişte yaşamaktan ya da gelecekle ilgili kaygı duymaktan kaçının. Göremediklerinize görebildiklerinizden daha fazla güvenmeyi öğrenin.

Bilinçlenmek

Bilinçlenmek hiç kolay değildir. Kendi hayatımdan örnek

vermem gerekirse seçim yapmanın derin anlamını ve seçim yapma gücünün sorumluluk almaya eşlik ettiğini öğrenmeden önce hayatım çok daha kolaydı. Sorumluluğu dış kaynaklara yüklemek en azından o an için çok daha kolay görünür. Daha iyisini bilmeye başladıktan sonra ise artık kendinizi kandıramaz olursunuz.

Kalbim olumsuz tutumlarını ve acı anılarını serbest bırakmaya çalışan, bunun için çok çaba sarf eden insanların yanında. Bunun için çalışan kişiler bana genellikle "Sadece nasıl yapacağımı söyleyin, elimden geleni yapacağım," derler. Hepimiz her zaman kolay bir yol ararız, bizi sisler arasından çıkaracak kolay bir meditasyon, kolay bir egzersiz bulmak isteriz ama bilinçlenmek öyle kolayca olan bir şey değil. İronik olacak ama aslında basit ama kolay olmayan bir çıkış yolu var: sadece serbest bırakmak. Hayatınızda olması gerekenlere dair düşüncelerinizi bırakın ve sizi bilinçlendirmek için kendi bildiği gibi hareket etmeye çalışan hayata kucak açın.

Söz konusu kafa karıştıran ama gerekli bekleme sürecinde yolunu bulmaya çalışan, bunun mücadelesini veren o kadar çok kişi var ki. Her biri bir taraftan İlahi iradenin hayatını yönetmesini sabırsızlık ve hevesle isterken bir taraftan da buna teslim olduklarında fiziksel dünyadaki konforlarının ellerinden gitmesiyle ilgili korku girdabına kapılırlar. Dolayısıyla bu korkuyu bırakacak kadar güçlenene ve "her şeyin iyi olacağına dair" derin hakikate kucak açana kadar bekleme konumunda kalırlar – buradaki "iyi" kavramı bizim tanımlamalarımıza uygun iyi kavramıyla aynı olmayabilse de kesinlikle Tanrısal iyiyi temsil etmektedir.

Toby ağır depresyon, artrit ve iktidarsızlık sorunlarından sıkıntı çekmekte olduğu için benimle görüşmek istemişti. Enerji alanını değerlendirirken aldığım izlenim sağlığının ellin-

ci yaş gününden neredeyse hemen sonra bozulmaya başladığı idi. Aslında Toby ellinci yaşta hayatın en iyi yıllarının sonlandığına inanıyordu. İzlenimimi kendisiyle paylaştığımda bana "Etrafına bir bakar mısın lütfen? Benim yaşımda bir adam için herhangi bir iş imkânı görebiliyor musun? İşimi daha genç birine kaptırmaktan korkarak yaşıyorum. Öyle bir şey olursa yapabileceğim bir şey kalıyor mu?" cevabını verdi.

Toby'ye bedenini yeniden yapılandırabilmeye odaklanmasını sağlayabilecek bir fiziksel egzersiz programına başlamasını önerdim. Gücün bedenine ve daha sonra bir şekilde hayatına dönüşünü deneyimleyebileceği bir şeye ihtiyacı vardı. Beni şaşırtarak bu önerime olumlu yanıt verdi. Spor salonuna yazılmak hep ertelediği bir şeydi ama şimdi bunu yapmayı kabul ettiğini söyledi.

Ardından ona yanılsamayla ilgili bazı Budist metinler okumasını önererek yaşı ve zamanı birer yanılsama olarak düşünmeye başlamasını söyledim. Bu öneri Toby'yi sarstı. "Zamanın yanılsama olması mümkün mü?" dedi.

"Bildik zaman çizgisine uygun olarak yaşlanmamaya karar verebilirsin. Takvimini fırlatıp atmayı ve her günü en iyi şekilde değerlendirmeyi seçebilirsin," diye cevap verdim.

Toby gülmeye başladı. "Bunun işe yarayacağını düşünmek hoşuma giderdi."

"Öyleyse dene. İstediğin zaman yaşlı adam olmaya geri dönebilirsin. Bu seçenek her zaman yerinde duruyor olacak. Ama önce dediğimi bir dene," dedim. Sonra, Toby'nin sesindeki hafifliği fark ettiğim için "Şu birkaç dakika boyunca depresif olmadığını fark ettin mi?" diye sordum.

Bir saniye kadar duraklayan Toby "Haklısın. Depresyonumun farkında bile değildim," dedi.

"Tam şu an herhangi bir artrit ağrısı hissediyor musun?"

diye sordum.

"Şu an hissetmediğimi söyleyebilirim ama yine de bu ağrı gidip geliyor."

"Ama tam şu an kendini özgür ve yeniden iyi hissetmekle ilgili fikir yürütürken ne depresyonu hissediyorsun ne de ağrıyı. Öyle değil mi?"

"Bu doğru," diye cevap verdi.

"Peki o zaman kendine ne kadar çok olumlu zihinsel seçenek tanırsan o kadar çok olumlu eylemde bulunabileceğini, kendini o kadar daha iyi hissedeceğini ve cinsel enerjin dahil olmak üzere gücünü yeniden toplayabileceğini varsayabilir miyiz?"

"Tamam ama ya olumlu bakış açımı koruyamazsam? O zaman bütün hepsi yine geri gelecek, değil mi?" dedi Toby.

"Doğru."

"Yani sen moralsizliğimden, artritimden ve acıyı ve ağrıyı artıran depresyonumdan benim sorumlu olduğumu söylüyorsun, öyle mi? Hepsinden ben sorumluyum öyleyse."

"Öyle görünüyor," dedim.

"Sen avukat olmalıymışsın. Bana düşünecek çok şey verdin. Bu konuda elimden gelenin en iyisini yapacağım," dedi.

Dört ay sonra Toby'den bir posta kartı aldım. Eşiyle birlikte gemi seyahatine çıkmışlardı. Kartta şöyle yazıyordu: "Gündüzler ve geceler dahil olmak üzere harika zaman geçiriyoruz."

Tek bir konuşmayla bir insanın hayatında böyle bir dönüşüm olması pek sık görülen bir şey olmamakla birlikte Toby tutumlarını ve davranışlarını değerlendirmeye ve olumsuzu seçme eğilimini incelemeye çok istekliydi. İnsanlar bilgelik enerjisine kucak açmaya bu kadar hazır olduklarında enerji alanlarımızda bulunan Bilgelik Sefirahı Hokmah gibi spiritüel güçlerin bilincimize sızmak için fırsat beklediklerini düşün-

mem kaçınılmaz oluyor.

Otuz dört yaşındaki Carrie bana telefonda kendisini tanıtırken "Bana bir şeyler oldu," dedi.

"Peki ne oldu?" dedim.

"Artık işimi yapamıyorum. Düşünemiyorum. Artık hiçbir şey yapamıyorum," dedi.

Enerji alanını tararken simgesel dille söylemek gerekirse aklının bedeninin "içinde" olmadığını fark ettim. Zihni yaşamakta olduğu hayatla bir ilgisi olmayan bir sürü resimle doluydu. Zihnindeki imgeler ülkenin uzak bir köşesindeki bir spiritüel yaşamla ilgiliydi.

Ona "Neler okuyorsun?" diye sordum.

Tümü spiritüellikle ilgili bir dizi kitap saydıktan sonra "Sürekli New Mexico'ya ait olduğumu düşünüyorum. Bir yıl önce inziva için oraya gittim ve hayatımı oraya taşımam gerektiğine dair muhteşem şeyler hissetmeye başladım. Orada yaşayan hiç kimseyi tanımıyorum ama bu fikirden de vazgeçemiyorum," dedi.

Carrie ile onun bu duygusunun yoğunluğunu konuşurken Ordinasyon Ayini'nin simgesel anlamından faydalanarak ona bazen insanların bazı yerlere çağrıldığını anlattım ve belki de bu hissi dinleyerek oraya gitmeye karar vermenin bilgece olabileceğini söyledim.

Carrie ağlamaya başladı. Gitmekten de kalmaktan da çok korkuyordu. "Buradaki hayatımın bittiğini hissediyorum, buradan kaçıp kurtulmaya ihtiyacım var ama beni nelerin beklediğine dair de hiçbir fikrim yok."

Ona oraya inzivaya gitmesi konusunda kendisini neyin motive ettiğini sordum.

Tanrı'ya "Bana gerçeği göster. Başka hiçbir şey istemiyorum," diyen bir kadının hayat hikâyesinden fazlasıyla esin

aldığını söyledi. Söz konusu kadının hayatı bu duasından sonra önemli derecede değişmiş ve kadın olağanüstü bir hayat sürmeye başlamış. "Misyoner değilim," dedi Carrie. "Ama gerçek bir hayat yaşamak istiyorum. Burada Detroit'te avukatlık yapmak bunu başarmak değil. Birlikte çalıştığım insanlara saygı duyuyorum ve işim aracılığıyla insanlara yardım edebildiğim için şükran duygusuyla doluyum ama içimde sürekli bir boşluk var ve artık buna daha fazla dayanamıyorum," dedi.

"İnsanların nerede yaşamaları gerektiğini söyleyecek kişi ben değilim ama kulağına gelen sesi dinlemeye ihtiyacın olduğuna inanıyorum," dedim.

Carrie New Mexico'ya taşındı. Hukuku bıraktı ve kendisini çok şaşırtan bir şey yaptı. Yeni evine yerleştikten sonra Detroit'te yaşarken asla aklına gelmeyecek bir iş olan ebeliğe ilgi duymaya başladı.

Carrie bana birçok kez yazarak yeni gelişmelerden haberdar olmamı sağladı. Her yazışında bedenine can geldiğini ifade ediyordu. Bir mektubunda ise şöyle yazmıştı: "Hamile bir kadına yaklaştığımda her seferinde içimde bir enerji akımı hissediyorum. Enerji denilen şeyi anlamaya başlıyorum. Detroit'te yaşarken bunun imgesel bir şey olduğunu düşünerek özü kaçırmışım ama şimdi bu evrende sürekli olarak hayatı destekleyen bilinçli bir gücün olduğunu düşünüyorum ve bu güç bizim aracılığımızla akıyor."

Bana sorarsanız, Carrie yetkilendirilmiş olduğu yolu buldu. Aldıkları rehberliğin varlığıyla böyle dolu dolu yaşayan insanlar beni her zaman kendilerine hayran bırakıyorlar.

Bilinçlenme yolculuğu insanlara genellikle pratikten çok teorik anlamda çekici gelir. Bilinçlenmeyi kitaplar ya da sohbetler aracılığıyla kuramsal olarak takip etmek, hayatımızda bir değişiklik yapmadan vaat edilmiş topraklara erişebileceği-

miz fantezisine kapılmamıza yol açar. Vaat edilmiş toprakların var olduğu düşüncesi bile bir süreliğine kendimizi harika hissetmemizi sağlayabilir. "Çalışma grubu" bağımlıları da bir ölçüde bunu yaşarlar – bol bol konuşup sonra evlerine geri dönerek bıraktıkları yerden hayatlarına aynen devam ederler.

Bir keresinde İngiliz yazar Graham Greene İtalya'da bir manastırda yaşayan Katolik din adamı Peder Pio ile on beş dakikalık bir görüşme yapmak için iki buçuk yıl beklemişti. Peder Pio birçok nedenle "yaşayan aziz" olarak ünlenmiş olağanüstü bir insandı. Bu nedenlerden biri de genç bir papazken vücudunda "stigmata" adı verilen "Hz. İsa'nın" yaralarının görülmüş olmasıydı. Peder Pio ile görüşeceği gün Greene, söz konusu görüşmelerinden önce Peder'in yönettiği bir ayine katıldı. Ancak bunun ardından ayinin hemen sonrasına konulmuş olan randevusuna gitmek yerine doğrudan havaalanına giderek Londra'ya uçtu. Randevusunu iptal ediş sebebi sorulduğunda Greene "Onun hayatımı değiştireceğini ve buna hazır olmadığımı anladım," dedi.

Yine de sonunda zihinlerimiz bilgiyle aşırı dolar ve bir gün aynı anda iki algı seviyesini birden idare edemez oluruz. Denesek bile sonsuza kadar gerçeği "ziyaret" edip sonra yanılsamaya dönemeyiz. Sonunda değişim sürecinin bizi ileriye doğru hareket ettireceği bir nokta gelir.

Birkaç yıl önce Dan isminde bir adam tanıdım. Dan bilinçlilik ve işle ilgili uygulamalar konulu bir kursa devam ediyordu. Olumlu tutumlara sahip olmak ve kalp gücüyle zihin gücünü birleştirmek gibi Holistik sağlık prensiplerini iş yaşamına uygulamakla ilgili olan sunumdan fazlasıyla esin aldığını hissettiğini söyledi. Dan o seminerden birkaç hafta sonra aldığı bilgileri çalışma arkadaşlarıyla paylaştığını anlattı. Coşkusunun bulaşıcı olacağını ve iş arkadaşlarının da kendisi

gibi işleriyle ilgili farkındalık kazanacaklarına inanıyordu.

Yeni kazandığı bu iyimser yaklaşımın ilk denemesi şirketin yeni bir projeye başlaması sayesinde yapıldı. Çalışma arkadaşlarından başarı ve bolluğu "gözlerinde canlandırmalarını" istedi. Hatta yeni projenin ilk gününde birlikte meditasyon yapmak üzere herkesi bir araya topladı. Sonrasında ise patronu Dan'i bir kenara çekerek yeni edindiği bu "büyüyü" şirket dışında bir yerlerde kullanmasından memnun olacağını söyledi. Proje başarılı bir sonuç elde edemediğinde ise Dan –ve yeni fikirleri– bitmez tükenmez eleştirilerin hedefi oldu. Sonunda da Dan istifa etmek zorunda kaldı. Aylarca kafa karışıklığı ve umutsuzluk içinde debelenip durdu. Sonra bir gün eski iş arkadaşlarından biri onunla buluşmak istedi. Sohbet sırasında Dan'e, o yeni fikirlerle coşarken birçok çalışanın onun bir tarikata katılmış olabileceğine dair endişelerini dile getirdiklerini söyledi.

O konuşma sırasında Dan bir mantık hatası yaptığını anladı. Kendisi yeni içsel kurallarla yaşamaya hazır diye herkesin de buna hazır olduğunu zannetmişti. Ama değillerdi. Çevresinin vakit kaybetmeden seminerde öğrendiği kavramların yaşayan bir örneği olmasını istemişti. Belki de bunun başlıca nedeni, yeni içsel kurallarıyla bu kuraldan çok farklı dışsal kurallara sahip bir şirkette çalışmayı sürdürmenin kendisine zor geleceğini biliyor oluşuydu. Sonunda kendisine daha uygun bir iş bulabilmek üzere içinde bulunduğu koşulları terk etmesi için kendisine bundan daha iyi bir armağan verilemeyeceğini kabul etti. Bundan kısa süre sonra da yeni hayatını kurmaya başladı.

Bilinçlenmek, bağlı kaldığımız kuralları ve inançları değiştirmek anlamına gelir. Anılarımız ve tutumlarımız diğerleriyle aramızdaki bağların gücü kadar hayat kalitemizi de belirleyen kurallardır. Farkındalık düzeyindeki bir değişiklik genellikle bir yalnızlık ve soyutlanma dönemini de beraberinde getirir

çünkü kişinin yeni gerçekliğine alışmak için buna ihtiyacı vardır. Bundan sonra da her zaman mutlaka yeni dostluklar kurulur. Kimse uzun süre yalnız kalmaz.

Bilinçli olmaya doğru ilerleme süreci yetkilendirilmiş bir yol bulmaya dair içsel arzuyla birlikte Hokmah ve Binah sefirahlarının enerjilerinden faydalanır – yetkilendirilmiş yol zihin, beden ve ruhun en yüksek potansiyeline katkıda bulunmamızı sağlayan hizmet yoludur.

İçgörü Geliştirme Soruları

1. Başkalarının hareketlerine olumsuz yorumlar getirmenize neden olan inançlarınız hangileri?
2. Başkalarıyla ilişkilerinizde hangi olumsuz davranış kalıplarınız sürekli olarak yüzeye çıkıyor?
3. Sizi güçsüzleştiren tutumlarınız hangileri?
4. Doğru olmadığını bildiğiniz halde kabul etmeyi sürdürdüğünüz inançlarınız hangileri?
5. Yargılayıcı mısınız? Eğer öyleyseniz, sizdeki bu eğilimi ortaya çıkaran durumlar ya da ilişkiler hangileri?
6. Olumsuz davranışlarınız için bahaneler bulur musunuz?
7. Duymaya alışkın olduğunuzdan daha derin bir hakikatle karşı karşıya kaldığınızda bu deneyiminizi göz korkutucu bulduğunuz olaylar var mıydı?
8. Hangi inanç ve tutumlarınızı değiştirmek isterdiniz? Bu değişiklikleri yapmak için söz vermek ister misiniz?
9. Yaşamınızı kişisellikten bağımsız bir bağlamda düşünmenizin bir sakıncası var mı?
10. Bilinçli bir yaşam tarzına kucak açmanız halinde hayatınızda meydana gelebilecek değişikliklerden korkuyor musunuz?

7. BÖLÜM

Yedinci Çakra: Ruhsal Bağlantı Kanalımız

Yedinci çakra, spiritüel yapımızla ve ruhsallığımızın fiziksel hayatımızın bir parçası olmasına ve bize rehberlik yapmasına izin verme kapasitemizle bağlantımızdır. Enerji sistemimiz bir bütün olarak ruhumuz tarafından canlandırılsa da yedinci çakra Tanrı'yla yakın ilişki kurmak için hizalanır. Yedinci çakra, dua çakrasıdır. Ayrıca burası "iyilikler banka hesabımız", nazik düşünce ve hareketlerimiz, inançlı davranışlarımız ve dualarımızla topladığımız enerjilerin depolandığı yerdir. Meditasyon ve dua aracılığıyla içsel farkındalığımızı yoğunlaştırmamızı sağlar. Yedinci çakramız yaşamın üstün boyutuyla bağlantımızı temsil eder.

Konumu: Başın tepesi

Fiziksel bedenle enerji bağlantısı: Yedinci çakra daha büyük bir evrenden, Tanrı'dan ya da Tao'dan insan enerji sistemine akan sonsuz yaşam gücünün giriş noktasıdır. Bu güç bedeni, zihni ve ruhu besler. Fiziksel bedene ve bedeni yedinci çakraya bağlayan diğer altı çakraya dağılır. Yedinci çakranın enerjisi majör beden sistemlerini etkiler: Bunlar merkezi sinir sistemi,

kas sistemi ve cilttir.

Duygusal/zihinsel bedenle enerji bağlantısı: Yedinci çakra fedakârlık, sadakat, ilham ve kehanet düşünceleri, transandantal fikirler ve mistik bağlantılara dair enerjileri içerir.

Simgesel/algısal bağlantı: Yedinci çakra, lütuf enerjisinin ya da *prana*'nın en saf halini içerir. Bu çakra dua ve meditasyon ile üretilen enerjiyi depolar ve simgesel görüş kapasitemizi korur. Ruhsal içgörü, vizyon ve sıradan insan bilincinin çok ötesindeki sezginin enerji merkezidir. Burası mistik alan, İlahi olanla bilinçli bağlantı kuran boyuttur.

Başlıca korkular: "Ruhun karanlık gecesi" gibi ruhsal meselelerle ilgili korkular, ruhsal dışlanma, kimlik kaybı, çevremizdeki insanlar ve hayatla bağlantıyı kaybetme korkuları.

Başlıca güç kaynakları: Tanrı'nın varlığına inanmak ve bu inancın kişinin yaşamında temsil etmekte olduğu her şeye inanmak: içsel rehberlik, iyileşmeye dair içgörü, sıradan insani korkuları gölgede bırakacak nitelikte güven ve adanmışlık.

Sefirah/ayin bağlantısı: Yedinci çakraya bağlı Sefirah "taç" anlamına gelen Keter Sefirahı'dır. Doğu ruhsal geleneklerinde yedinci çakraya taç çakra denir. Keter, fiziksel belirtilerin başlangıç noktası olan "hiçliği" temsil eder. Sonsuz olanın başlangıç ve bitiş noktası yoktur. Yedinci çakrayla ilgili Hıristiyan ayini ise ölmek üzere olanlara uygulanan Son Dua'dır (ya da Kutsal Yağ Sürme Ayini). Simgesel olarak Son Yağ Sürme Ayini, kişinin ruhunu hayatının yarım kalan işleriyle ilgili takılmış olduğu çeşitli "köşelerden" geri almayı ya da pişmanlıkları serbest bırakmayı temsil eder, örneğin söylenmemiş ya da söylenmemesi gereken sözler gibi konulardaki vicdan azabını gidermekle ilgilidir. Farklı bitmesini arzu ettiğimiz ilişkiler ya da gitmeyi arzu edip gidemediğimiz yollar gibi konular da bitmemiş meselelerimizden sayılırlar. Hayatımızın sonunda,

bir zamanlar yaptığımız seçimleri kabul ederek ve bir şeylerin farklı olabileceği ya da olması gerektiği hissinden kurtularak hatıralarımızı bilinçli bir final noktasına çekeriz. Kişinin bu dünyayı terk ederek bir bütün olarak ruhsal boyuta geçmek için "ruhunu geri çağırmasının" anlamı budur.

Hz. İsa'nın çarmıha gerildiğinde söylediği son sözler bu ayinin başlangıç noktası olmuş olabilirler. Annesine ve havarisi Yuhanna'ya "Kadın oğlunu gör. Yuhanna anneni gör," dedikten sonra dikkatini Tanrı'ya yönelterek "Onları bağışla. Ne yaptıklarını bilmiyorlar," ve "Bitti. Ruhumu sana adıyorum," demiştir. Bu ifadeler kişinin hayatını bilinçli bir biçimde kapatışını ve sonsuz ruhsal kimliğe geri dönmeye hazırlanışını anlatırlar.

Farklı bir simgesel perspektiften bakıldığında Son Yağ Sürme Ayini, aslında insan yaşamının düzenli bir parçası olması gereken bir ritüeli temsil etmektedir. Hepimiz yaşamımız boyunca birçok noktada hayatımızın bir önceki dönemini "ölüme" terk etmemiz gereken yol ayrımlarıyla karşı karşıya kalırız. Fiziksel dünyaya ne kadar az tutunursak Tanrı'yla transandantal bağımız olan Keter ya da taç çakra enerjisine bilinçli olarak erişme olanağımızı o kadar çok artırırız.

Kutsal Gerçek: Yedinci çakra enerjisi, bizi yaptığımız her şeyde Tanrı'yla yakın ilişki içinde olma arayışında olmaya teşvik eder. Bu ruhsal bağ kurma arzusu bir dine bağlanma arzusundan fazlasıyla farklıdır. Her şeyden önce din, başlıca amacı *grubu korumak* olan bir grup deneyimidir. Bu koruma, özellikle de fiziksel tehditlere karşıdır: Hastalık, fakirlik, ölüm, toplumsal bunalımlar ve hatta savaş bu fiziksel tehditler arasındadır. Din, birinci çakra enerjilerinde yer alır. Ruhsallık ise *bireysel* bir deneyim olup fiziksel dünyaya dair korkulardan kurtulmaya ve Tanrı'yla ilişkiyi güçlendirmeye yöneliktir. Bu

çakranın kutsal gerçeği "*Anda Yaşa*"dır.

Kişisel ruhsal bağlantı kurmaya çalışmak bizi tepeden tırnağa sarsar. Tanrı'yı doğrudan tanımak için bilinçli ya da bilinçdışı dualarımızı dile getirirken kullandığımız sözler şöyle sözler olabilir: "Artık bir grubun içinde korunmak istemiyorum, bana ait olan rehberliğin bir aracının süzgecinden geçirilmesini de istemiyorum. Artık hayatıma Senin doğrudan girmeni ve Seninle birleşmemi engelleyen tüm engelleri hayatımdan kaldırmanı istiyorum – bu engeller kişiler, yerler, işler de olabilir, hangileri olursa olsun." Meister Eckhart'ın *The Soul is One With God* (Ruh Tanrı ile Birdir) adlı kitabında yazmış olduğu gibi mistik insanın nihai hedefi, özdeşleşmedir: "Tanrı sevgidir ve seven kişi Tanrı'da, Tanrı da seven kişidedir."

Tanrı'yla birleşmeye çalışırken tüm fiziksel, psikolojik ve duygusal "yanılsamaların" hayatımızdan çıkarılmasını isteriz. Bu ayıklama süreci başladıktan sonra hayatımızdaki dışsal otoritelerin her biriyle çatışan içsel bir otoriteyi uyandırmış oluruz, bu ise bizi bir iç karmaşaya ya da hatta "spiritüel şizofreniye" bile sürükleyebilir.

Sosyal hizmet görevlisi bir adam etrafında meleklerin varlığını hissettiği için bana gelmişti. Mesaisi boyunca ilgilendiği yoksul ve çaresiz insanlara yardım edemediğini hissetmekten dolayı bunalıma girmişti. "Bir akşam eve geldiğimde dizlerimin üzerine çökerek Tanrı'ya seslendim: 'Hakikaten bu insanların yanında mısın? Dualarını duyabiliyor musun? Yardıma ihtiyaçları var ve ben karşılarında çaresiz kalıyorum.' Ertesi gün yardıma ihtiyaç duyduğu için bize başvuran bir kişiyle ilgilenip ona yardım etmeye çalışırken yanında durmakta olan bir melek gördüm. Melek gülümsüyordu. Donup kalmıştım. Hiçbir şey olmamış gibi konuşmayı sürdürdüm ama benliğimi sarmaya başlayan o komik esrikliğe de hâkim olamıyordum.

Sürekli 'İnan bana, iyi olacağını biliyorum,' diye tekrarlıyordum. Sonunda 'Biliyorsun. Sana inanıyorum. İçtenlikle inanıyorum,' deyip gülerek yürüyüp gitti. Artık her yerde melekler görüyorum. Herkese çevremizin melekler tarafından kuşatıldığını anlatabilmek isterdim. Bu deneyimden önce çok çaresizdim. İnancım vardı ama yine de kendimi çaresiz hissediyordum. Bunun kulağa çelişki gibi geldiğini biliyorum ama değil. Ben sadece yüreğimin en derin yerinden gelen bir arzuyla daha fazlasını yapmak istiyordum."

Ruhsal Uyanış

Kişisel ruhsal yolculuğun yapısına dair çok şey yazılmış olmakla birlikte ilk çalışmalardan biri, en iyi bilinen çalışmalardan biri olma özelliğini korumayı sürdürüyor: Bu eser on altıncı yüzyılda Aziz John (Saint John of the Cross) tarafından yazılmış olan *Ruhun Karanlık Gecesi*'dir. Bu klasik çalışmada yazar, Tanrı'yla tümüyle bilinçli bir bağ kurmak için gerekli olan kabile ya da grup zihninden (benim terminolojim) ayrılma aşamalarını anlatmaktadır. Bu aşamaların her birinde hassas mistik aşkınlık deneyimleri kadar, depresyon, delilik ve sıradan insan deneyiminde bilinmeyen sıra dışı yalnızlık duyguları da yaşanır.

Aziz John'un çalışması Katolik geleneğine ait insanlara grupla birlikte gerçekleştirilen dini deneyimlerden bir miktar ayrılma ve kişisel ruhsal gelişim peşine düşme izni vermiştir. Böylece manastır hayatı Tanrı'yı anlamak ve İlahi olanla doğrudan bağlantı kurmak için sıradan dini parametreleri anlamanın ötesine geçme yolu haline gelmiştir. Ardından gelen yüzyıllarda Avrupalılar diğer kültürleri tanıdıklarında ise, yoğun duanın, kendini keşfetmenin ve özdisiplinin bütün

kültürlerde mistik deneyimlere yol açtığını iyice anladılar.

Resmi dini liderler gibi, manastırlar ve aşramlar da Tanrı'nın gücünü iyi korunan duvarların arkasında "tutmaktaydılar". Vizyon gördüklerini, sesler duyduklarını, olağandışı yoğun telepatik iletişimler deneyimlediklerini ve duayla ve dokunmayla şifa bulduklarını söyleyen insanlar aynı zamanda neredeyse ölecek kadar oruç tutmuş, haftalarca süren meditasyonlar yapmış ve sıradan ölümlüleri intihara sürükleyebilecek derinlikte depresyonlar da geçirmişlerdir. Onları izleyenler, manastırlarda yaşayanlar bile, "Tanrı onlara da göz kırpar" ve yollarını aydınlatır diye bu mistiklerin bazılarından uzak durmuşlardır. Çok az kişinin Cennet'le "doğrudan bağlantı" kurmaya dayanabildiği gayet iyi bilinen bir şeydi.

1960'lı yıllardaki II. Vatikan Konseyi, Batılı din dünyasının dönüm noktası olmuştur. Bu Roma Katolik hiyerarşi toplantısı birçok yüzyıllık geleneği lağvetmiş ve dinle ilgili birikimine bakılmaksızın herkes için yeni bir ruhsal özgürlük başlatmıştır. *Katolik* sözcüğü tek başına bile düşüncenin "evrenselliğini" çağrıştırır – orijinal Hıristiyan Kilisesi'nin aslında Roma Katolik mezhebi olduğu göz önüne alındığında bunun çok güçlü bir sembol olduğu görülmektedir. Artık Vatikan II aracılığıyla bu orijinal güç yapısı evrensel spiritüel liberalizme dair bir mesaj niteliği taşımaktadır.

Dünyanın her yerinden insanlar kendi dini geleneklerinin sınırlarını zorlayarak diğer dinlerin spiritüel öğretilerini keşfetmeye merak sarmaya başladılar. Kadınlar Ordinasyon peşine düştüler, Hıristiyanlar Zen Budist manastırlarına ve Hindu aşramlarına doluştular, Budist ve Hindular Hıristiyan geleneklerini keşfe çıktılar, Doğu ve Batı geleneklerinden dini liderler resmi toplantılar yapar oldular. Doğu ile Batı arasındaki engeller sadece isyankâr halk tarafından değil gibi âlimler

tarafından da yıkılmaya başlandı. Trappist rahip merhum Thomas Merton da bunlardan biri olup *The Asian Journal of Thomas Merton* (Thomas Merton'ın Asya Günlüğü) adlı klasik çalışmasında Budizm ve Hıristiyanlığın ortak hakikatlerinin keşfedilmesinin gerektiğini dile getirmiştir.

Spiritüel olarak yönlendirilen bireyler için bu yeni ruhsal özgürlük Martin Luther'in devriminden sonra "Tanrı'yı bilme" yetisi için dönüm noktası oldu. Yetkilendirilmiş ya da resmen onaylanmış dini liderlerin rolleri halktan insanların eğitilmesiyle zayıfladı çünkü artık "yetkilendirilmemiş" olanlar da kutsal metinlerin en derin anlamlarını yorumlama becerileri kazanmışlardı. Simgesel dille söylemek gerekirse –uzun zamandan beri "İlahi Işığın" en yoğun halini barındırıp saklamakta olan– manastırların duvarları yıkılmaya başlamıştı. Gerçekten de 1950'lerde Çin Tibet'i işgal etmiş ve Dalai Lama manastır görevi yapan evinden kaçmak zorunda kalmıştı. Ülkenin spiritüel liderinin bu firarı Tibet tarihinin en acı sayfalarında yer almış olsa da bu olay Dalai Lama'nın ve birçok değerli ve özel öğretmenin öğretilerinin dünya spiritüel topluluklarına ulaşmasına ve bu toplulukların etkilemesine neden olmuştur. İlahi Işık sayısız "manastırsız mistiğin" hayatına girmek üzere serbest kalmıştır – bu manastırsız mistikler kendilerine ait kişisel hayatlarında olağanüstü spiritüel öğretilere kucak açan sıradan insanlardır.

Dinden ruhsallığa doğru bu geçiş sadece kültürel bir akım değildir. Artık sembolik görüş aracılığıyla evrensel gerçekliklere erişebilen evrensel toplumumuzun arketipal olarak yeniden düzenlenmesidir. Simgesel görüş tüm canlı enerji sistemleri arasındaki bağlantıların sezilmesiyle ilgili altıncı hissi de içermektedir.

Çalışma gruplarımdan birinde bir kadın doğayla bağlantı-

sını anlatmıştı. "Her gün bahçemde çalışmaya hazırlanırken doğanın koruyucusu olan ruhların desteğini almak için dua ederim ve dua eder etmez bu enerji varlıklarının yanımda olduklarını hissederim. Yıllar önce biri bana bir gün bunları anlatacağımı söylemiş olsaydı onun deli olduğunu düşünürdüm. Ama sekiz yıl önce bir doğal afete şahit olduktan sonra hayatımda daha önce hissetmediğim türden yoğun bir yasa boğuldum. Bu üzüntüden bir türlü kurtulamıyordum. Sonra, bir akşamüstü ormanda yürürken bir ses duydum, sanki dizimin hizasından geliyormuş gibiydi. 'Bize yardım et,' diyordu. Ağlamaya başladım çünkü ruhumun derinliklerinde benimle konuşanın doğa krallığı olduğunu anlamıştım. O akşam patronuma ulaşarak mağaza müdürü olarak çalışmakta olduğum işimden istifa ettiğimi bildirdim. Bundan sonra nasıl geçineceğimi bir an bile düşünmedim. Sadece o sesi dinleyecektim. Dua ederek doğaya yardım edebilmem için yol gösterilmesini diledim. İki hafta içinde öylesine tesadüfen tanıdığım biri beni arayarak şifalı bitki yetiştirip satmakla ilgili bir işle ilgilenip ilgilenmeyeceğimi sordu. İlgilenmek ne demek! Hayat benim için o an başlamıştı."

Bu sezgisel bağlantı algısı, gezegenin tüm sakinleri olarak bizleri hastalık ve sağlığa, çevreye ve çevresel bioçeşitlilik ile hizmet sunarken ya da bağış yaparken sosyal önceliklerin neler olması gerektiğine dair *bütüncül* bir anlayışa doğru götürüyor. Bizi "tek bir dünya" olarak çalışmaya doğru ilerleten bu hareket, İlahi Işığın dünyaya yayılışının bir uzantısıdır. Sanki insanlık belli bir bütüncül bakış açısı ve hizmet seviyesine ulaşmak için ruhsal bir olgunluğa erişme konusunda "emir almış" ve bu emri yerine getirebilmemiz için birçok hizmet kapısı açılmış gibidir.

İnsanları ve ülkeleri bir araya getirerek dünyanın daha

iyi bir yer olması için global politik düzeyde çalışan mistik şahsiyetlerden biri de, Gorbaçov Vakfı Başkanı, Uluslararası Dış Politika Birliği Başkanı ve Diomedes Şirketi CEO'su ve Yönetim Kurulu Başkanı kırk dört yaşındaki Jim Garrison'dır. Ayrıca Jim, Cambridge Üniversitesi'nden doktora derecesine hak kazanmış bir ilahiyatçıdır. Başarıları arasında Gorbaçov'a Amerikan astronotları ve (eski) Sovyet kozmonotları arasında uzay-köprüsü oluşturan Gorbaçov Vakfı'nı kurması için esin vermek, George Bush, Margaret Thatcher ve Michael Gorbaçov gibi sayısız dünya liderini bir araya getiren ve onları Deepak Chopra ve Thich Nhat Hanh gibi ruhun güçlü sesleriyle buluşturan ve global toplumumuzun yeni vizyonuyla ilgili tartışmalar yapmalarını sağlayan ilk Global Forum'u başlatmak da vardır. Jim, insan ruhunun gücünden ve vizyonlarından beslenen bir insandır.

Çin'de Amerikan misyoneri bir anne babadan doğan Jim ilk spiritüel deneyimini şöyle anlatmaktadır: "Beş yaşındayken Tayvan'da küçük bir köyde bulunan bir Budist tapınağında gezinirken hayatımda ilk kez meditasyon yapan bir rahip görmüştüm. Ona bakarken yüzünde dolaşmakta olan bir sinek gördüm. Buna rağmen rahibin yüzünde tek bir kas bile oynamıyordu. Çok etkilenmiştim. Sinek yüzünden uçup sonra tekrar yüzüne kondu ama rahip yine kıpırdamadı. O sırada onun farklı bir yerde olduğunu anladım. Tapınakta oturup onu izlemeyi sürdürürken tek düşünebildiğim şey 'O nerede?' sorusuydu.

"Ertesi pazar günü babam ayin sırasında vaaz verirken babamın vaazına inanmadığımı fark ettim. Birden Doğu'nun gerçeğin hazinesi olduğunu anlamıştım. Doğu'nun dininin değiştirilmesi değil onurlandırılması gerekiyordu. Sonunda beni Protestan yatılı okuluna gönderdiler ve yedi yaşındayken

misyonerlerin Tanrı'yla ilgili öğrettiklerini kabul etmek istemediğim için çok kötü dövüldüm. Bu olay sırasında o rahibin görüntüsü aklıma gelerek bana zamanın ve mekânın ötesinde bir yere gidebileceğimizi hatırlattı. O imge o yatılı okuldan sağlam çıkmama yardım etti.

"Dokuz yaşına geldiğimde, dinle ilgili konularda eleştirel bir çocuk olmuştum. Yatılı okuldaki Jackie adlı Katolik bir kızı savunduğumu hatırlıyorum. Diğer öğrenciler onun Katolik olduğu için Cehennem'e gideceğini söylüyorlardı. Bense Tanrı'ya inanan hiç kimsenin Cehennem'e gitmeyeceğini söyledim. Katolik olmasının önemli olmadığını da sözlerime ekledim. Bu davranışım yüzünden iki hafta tek başına hapis cezası aldım. Bu olaydan kısa süre sonra yatakhane annelerinden biri diğer bütün çocukları bir odaya toplayarak onlara şeker verdi. Yan odadan ben Hz. İsa'yı kabul edene kadar benimle oynamazlarsa kendilerine daha fazla şeker verileceğini söylediğini duydum. Aynı rahibin görüntüsü yine gözümün önüne geldi ve bana koşulların ötesinde bir mekân olduğunu ve dış dünyada hayatta kalabilmek için oraya gidebileceğimizi hatırlattı.

"Oraya gitmeye başladıktan sonra bazı erdemler öğrenmeye başladım: Dar kafalı insanlarla karşı karşıya kalındığında görevimiz Işığın bir parçası olmaktır – başkalarını korumak, negatif düşünceli insanların karşısında yılmamaktır. Bu sezgiden sosyal adalet kavramını öğrendim ve sosyal adalet artık benim hayatım oldu. Ruh'un bizleri insanoğlunun gelişimini daha ileriye götürmek için gerekli görevleri yerine getiren birer araç olarak kullandığına inanıyorum. Hayatım boyunca sadece bu amaca hizmet ettim. Ruhsal hayatımın ve çalışmalarımın o rahiple ilgili deneyimime bağlı kaldığım, o deneyimden uzaklaşmayı reddettiğim için başladığına inanıyorum. Onu gördüğüm o gün bir şekilde onunla birlikte o derin mekâna gitmiş

olmalıyım. O andan beri bir daha sıradan bilinç düzeyine geri dönmedim. Bazen meditasyon yapmamız, bazen dua etmemiz, bazen de sorunlarımızla tabiri caizse sokakta yüzleşmemiz gerekebilir. Bazen de İlahi çeşitliliğe ve yaratıma huşu içinde hayranlık duymamız gerekir. İnsan ruhunun görevi budur."

Jim çağdaş bir mistik olarak yaşamakta. Birinci Global Forum'da "insanın gelişiminin bir sonraki aşamasını özenli ve düşünceli bir biçimde ele almak üzere" dünya liderlerini bir araya topladığında, orada insan ruhunun eksiksiz potansiyelinin ve inançla donatılmış bir insanın bu gezegeni şifalandırma konusunda fark yaratma kapasitesinin büyüklüğünün bir örneği olarak varlık gösterdi.

Ruhsal Bunalım ve İnsanın Kendini Adama İhtiyacı

Ruhsal bunalımın "semptomolojisi" (belirtileri), psikolojik bunalımınkiyle neredeyse hemen hemen aynıdır. Aslında ruhsal bunalım doğal olarak ruhu içerdiğinden "yeni başlayan bir mistik" yaşamakta olduğu krizin ruhsal olduğunu anlayamayabilir ve içinde bulunduğu ikilemin psikolojik bir çıkmaz olduğunu düşünebilir. Buna rağmen ruhsal bir krizin belirtileri belirgin, bariz ve üç katmanlıdır.

Bu kriz genellikle kişinin yaşamına dair dış bileşenleri harmanlamasıyla çare bulamadığı bir *"anlam ve amaç eksikliğini"* fark etmesiyle başlar. Kişi, maaş artışı ya da mesleki pozisyonunda yükselme, evlilik veya yeni bir ilişkiyle gideremediği çok derin bir özlem hisseder. Sıradan çözümlerin bir cazibesi yoktur. Elbette ki hayatları boyunca bu anlamı ve hedefi asla bulmayan insanlar da vardır ancak bu insanlar büyük olasılıkla

yanlış bir beklenti içinde olup hayatın o "anlamı" kapılarının önüne bırakmasını bekliyor olabilirler. Kronik şikâyetçiler ve tutku yoksunu, isteksiz kişilerin yaşamakta oldukları bunalım ruhsal kriz değildir. Ruhsal kriz yaşamakta olanlar içlerinde bir şeyin uyanmaya çalıştığını hissederler. Sadece onu nasıl göreceklerini bilemezler.

Ruhsal krizin ikinci semptomu *yeni ortaya çıkan tuhaf korkulardır*. Bu korkular terk edilme ya da yaşlanma korkusu gibi sıradan korkular değildir. Bu korkular kişinin sanki *benlik algısı* ya da *kimliğiyle* bağlantısını kaybediyormuş gibi hissetmesiyle ilgilidir. "Artık kim olduğumdan ve hayattan ne istediğimden emin değilim" sözleri yedinci çakra enerjisiyle çevrelenen kişilerin standart sözleridir.

Üçüncü semptom ise, kişinin kendisinden yüce bir şeye *kendini adama* deneyimi yaşamaya ihtiyaç duymasıdır. Psikoloji alanında yazılmış olan ve insanın ihtiyaçlarını tanımlayan birçok metinden pek azı temel adanma ihtiyacımızdan bahsediyor olmakla birlikte bizler insani sınırlamaların ve karmaşaların ötesindeki güç kaynağıyla hepimiz biyolojik ve enerjisel olarak temas halinde olmaya ihtiyaç duyarız. Umut ve mucizeler kaynağıyla bağlantıda olmaya ihtiyacımız vardır. Adanma bilinçli zihnimizin bir bölümünü bilinçdışı sonsuz benliğimize adar ve böylece İlahi varlığa adanmış oluruz. İlahi varoluş halinin sonsuz gücü ile çok kısa ve çabucak geçiveren temaslar bile bilinçli zihnimizin hayata dair korkulardan kurtulmasına yardımcı olur ve böylece insan gücü artık dikkatimizi yönetemez.

Daha yüce bir güce adanma ihtiyacını gidermenin sayısız uygunsuz karşılığı vardır: Bir şirkete adanma, bir politik partiye, spor kulübüne, kişisel egzersiz programına, hatta bir sokak çetesine kendini adama bunlar arasında bazılarıdır. Bütün bu

dünyevi yedekler, çakma güç temsilcileri sonunda kişiyi hayal kırıklığına uğratırlar. Ne kadar egzersiz yaparsanız yapın, yaşlanacaksınız. Süreç içinde sağlıklı kalabilirsiniz ama yine de yaşlanırsınız. Yıllar boyu sadakatle çalıştıkları şirketten çıkartılan insanların üzülmelerinin sebebi şüphesiz, sadakatlerinin bilinçdışı bir adanmışlık içermiş olmasıdır. Dünyevi şeylere ve kişilere adanmışlığımızın bize tüm acılarımıza merhem olabilecek bir güç olarak geri döneceğini umarız ama böyle bir gücü yönetecek bir insan ya da kurum yoktur. Hiçbir guru, başkan ya da din adamı kendisine adanan bu enerjiyle uzun süre baş edemez sonunda mutlaka bir skandal oluşur. Bizler insanoğluna adanmak için yaratılmadık; adanmışlık yüzünü yukarıya çevirmelidir ve bizi de kendisiyle birlikte yukarıya doğru yönlendirmelidir.

Anlam eksikliği hissetmek, benlik algısı kaybı ve adanmışlık ihtiyacı, bir insanın "karanlık geceye" girdiğini belirten en güçlü semptomlardan üçüdür. Şüphesiz bu belirtiler insanların deneyimledikleri yaygın psikolojik ikilemlerinkilere benzerler. Ancak kökenleri spiritüeldir, örneğin spiritüel kriz yaşayan kişiler *yaşadıkları krizle ilgili olarak başkalarını suçlama eğilimi göstermezler*. Bu insanlar krizin nedeninin içeride olduğunu kavrarlar. Kişinin hayatının dışsal bileşenlerinin yetersizliği, spiritüel krizin *nedeni* değil, *sonucudur*.

Yetenekli bir spiritüel yönetici kişinin "karanlık geceden" çıkmasına yardımcı olabilir ancak bunun zorluklarından biri de yoğun psikolojik meselelerle yüzleşme gerekliliğini de içeriyor oluşudur. Standart psikolojik rehberlik kişinin ilişkilerindeki çocukluğundan beri süregelen olumsuz kalıplara bakar. Bu olumsuz kalıpları belirlemek spiritüel rehberlik için de kesinlikle faydalı olmakla birlikte, spiritüel bir yol gösterici öncelikli yatırımını kişinin ruhsal meselelerle ilgili içsel diya-

loglarının içeriğine yapar:

Hayatınızın amacına dair içgörü kazanmak için kendinize hangi soruları sordunuz?

Tanrı anlayışınızla ilgili ne tür korkularınız var?

Spiritüel bağlam içinde değerlendirdiğinizde hayatınızın anlamsız olduğu yargısına varıyor musunuz?

Ne tür spiritüel hayalleriniz var? Örneğin, spiritüel bir yol arayışında olmanızın sizi diğer insanlardan üstün kılacağına ya da Tanrı'nın sizi spiritüel yola çıkmayanlardan daha çok fark edeceğine inanıyor musunuz?

Özel dualarınızda ya da düşüncelerinizde Tanrı'ya inanmanın zorluğunu ortadan kaldıracak nedenlerle ilgili içgörü kazanmayı dilediğiniz oldu mu?

Kendiniz için yaptığınız seçimlerde bir şekilde başarısızlığa uğradığınızı hissediyor musunuz?

Kendi ruhsal kurallarınızı bozduğunuzun bilincine vardığız oldu mu?

Şifalanmayı dilediğiniz oldu mu?

Tanrı'yı şu an bildiğinizden daha derinden bilmeyi, tanımayı arzu ettiğiniz oldu mu?

Bu sorular sıradan psikolojik sorular değildir. Kişi, hayatını zihinsel ve duygusal blokajları ortadan kaldıracak şekilde yeniden organize ederek kendini bu sorulara cevap almaya açabilir. Bu yeniden düzenleme ilk başta "ruhun karanlık gecesi" deneyimlenirken insana kendisini daha da kötü hissettirir çünkü bu dönemde kişi zihninin ve kalbinin içeriğini öğrenip anlar, korku ve inançlarıyla yüzleşir, bilinçli olarak gölge yanlarını kovalar ve savaşmadan insan ruhu üzerindeki etkisinden vazgeçmeyen sahte tanrıların peşine düşer.

Hastalıklar genellikle "ruhun karanlık gecesine" ve spi-

ritüel dönüşüme katalizör olurlar. Şimdi kırk dokuz yaşında olan Per, kendisine büyük finansal başarı getiren bir meslek olan okyanus gemileri tasarımcılığıyla uğraşmaktaydı. İşi sayesinde yıllarca dünyayı gezmiş, en zengin işadamlarıyla çalışmış ve pırıltılı bir sosyal yaşamın sahibi olmuştu. Kırk üç yaşındayken ise HIV pozitif tanısıyla karşı karşıya kaldı. Hastalığını öğrendikten bir yıl sonra, çok bağlı olduğu sevgili annesi vefat etti. Bu iki travmatik olayın bir araya gelmesiyle Per umutsuzluğa ve depresyona kapıldı.

O trajik yılın öncesinde, Per'in kayda değer bir spiritüel hayatı yoktu. Kendi deyimiyle bu boyut onun hayatında hiçbir amaca hizmet etmemişti. Annesi öldükten sonra bir papazdan yardım almış olmakla birlikte ailesinin dini geçmişi onu pek fazla rahatlatamamıştı.

Per, hastalığından ve ruhsal durumundan kimseye bahsetmeyerek çalışmaya devam etti. Gittikçe içine kapandı ve insanların hastalığını öğrenmelerinden duyduğu korku da gitgide arttı. Korku ve yalnızlık duygusu Per'i neredeyse bir çöküşün eşiğine getirdi. İş anlaşmalarını azaltarak bir süreliğine şehirden uzaklaşmaya karar verdi. Annesinin dağlarda son derece izole bir konumda bulunan kır evine çekildi. Kendisini oyalamak için evi onaracaktı. Akşamları ise zaman geçirmek için yapabileceği tek şey, kitap okumaktı. Bu yüzden bir sabah en yakın şehirde bulunan bir kitapçıya gitmek için yola çıktı. Bu onun alternatif sağlık ve spiritüel literatürle ilk buluşması olacaktı.

Per, annesinin evine bir sürü kitap ve dergi yüklenerek geri döndü ve aylar boyu başka hiçbir şey yapmadan kendisini meditasyon ve görselleştirmenin sağlığa katkıları dahil olmak üzere alternatif şifa yöntemleri konusunda eğitti. Okuduklarından esin aldı ve meditasyona başladı. Beslenme alışkanlığı-

nı da değiştirerek sıkı bir sağlıklı beslenme diyeti uygulamaya başladı. Çekilmiş olduğu inziva, yaptığı meditasyonlar ve kendisini makrobiyotiklere adayarak oluşturduğu yaşam tarzı, tıpkı keşişlerin yaşamına benzemişti.

Aylar böyle geçerken Per gittikçe umutlanmaya ve iyimserleşmeye başladı. Ruhunu "şimdiki anda tutmayı" deneyimliyor ve yarım kalan işlerinden kurtulmak için bilinçli bir şekilde elinden geleni yapıyordu. Meditasyonları sırasında transandantal bilinç halini deneyimlemeye başladı. İlk başta yaşamakta olduğu şeyin ne olduğunu bilmiyordu; bildiği tek şey, hissettiklerinin harikalığıydı.

Per, mistisizmle ilgili kitaplar okumaya başladı ve kendi yaşadığı aşkın duruma benzer mistik deneyimleri anlatan tanımlamaların bulunduğunu keşfetti. Sonra Per, söylediğine göre bir meditasyon sırasında "Cennet'i ziyaret etmiş", ruhunun bedeninden ayrıldığını ve "insan bilincinin ötesinde bir coşku" boyutuna girdiğini hissetmiş. O bilinç halinde Per'in bütün korkuları dağılmış ve "sonsuz hayatı" hissetmiş.

Daha sonra Per işine geri döndü. Her geçen gün fiziksel olarak daha da güçlenmeye başlamıştı. Kan testlerinin tekrarı için doktoruna başvurduğunda, kanında hâlâ AIDS virüsü bulunuyor olmasına rağmen bağışıklık düzeyinin maksimum sağlık derecesinde olduğu görülmüş. Per artık durumunu "ölümle yüzleştikten sonra hiç olmadığı kadar canlı olduğunu" söyleyerek anlatıyor. Yaşadığı ruhsal deneyimin hayatının merkezi haline geldiğini, hatta yaratıcılığının bile farklı bir seviyeye ulaştığını ifade ediyor.

Per bana "Ne kadar yaşayacağımı bilmiyorum ama bu virüsü kapmamış olsaydım da bunu bilemeyecektim zaten. Yine de ironik olmakla birlikte virüsün beni ruhsal olarak sağlıklı kıldığına inanıyorum. Artık her günümü eskisine göre

daha canlı yaşıyorum ve kendimi bu hayattan ve bu dünyadan daha gerçek bir yere bağlı hissediyorum. Eğer biri bana şu an bildiklerimi ve deneyimlediklerimi sunsaydı ve karşılığında HIV pozitif olmam gerektiğini söylemiş olsaydı, teklifini kabul ederdim çünkü bu içdünya daha önce deneyimlediğim her şeyden çok daha fazla gerçek," dedi.

Per'ün ruhsal yolculuğu sadece "karanlık geceyi" içermiyordu, ruhun bedenden daha güçlü olduğunu da ortaya koyuyordu. Onun bu yolculuğu bir insanın uzun zamandan beri eksikliğini hissettiği ruhsal yolu buluşuna, kendisinden daha yüce bir şeye adanışına dair bir destandır.

"Karanlık Geceye" Dayanmak

"Karanlık geceye" dayanmak için inanmalı, dua etmeli ve mümkünse bir ruhsal öğretmenden yardım alınmalıdır. Bir ruhsal öğretmen bulmanız mümkün değilse, spiritüel literatürden destek alabilirsiniz. Bu yolculuğun doğasından anlayan birini bulmak bir cankurtaran salı bulmak gibi bir şeydir. Bir günlük tutarak düşüncelerinizi ve dualarınızı oraya kaydedin ve her şeyden önemlisi bütün karanlık gecelerin yeni bir yolu aydınlatan bir ışıkla son bulduğu gerçeğine bağlı kalmaktan asla vazgeçmeyin.

Sizi rahatlatan günlük bir dua etme biçimi bulun ve buna sadakatle bağlanarak ibadet edin. İbadet etmek –obsesyon değil ibadet– son derece iyileştirici ve rahatlatıcı bir güçtür. Her gün belli zamanlarda dua edin; örneğin gün doğarken, öğlen vaktinde ve yatmadan önce mutlaka dua edin. Duanın kalitesi ona ayrılan zamanın uzunluğuyla değil içerdiği niyetle ölçülür. Her sabah ve her akşam beşer dakika dua etmek bile yeterlidir. Size huzur veren dualarınız varsa onları da mutlaka

günlük ibadetinizin bir parçası haline getirin.

Elli yedi yaşındaki Ron, şifa verme yeteneğinden dolayı ülke çapında ün kazanmış eski bir Katolik rahipti. Yeteneğini genç bir rahipken fark etmişti. İlk şifacılık deneyimini şöyle anlatıyor:

"1976 ilkbaharında çeşitli dini geleneklerden gelen bir grup insana Tanrı'nın gücüyle ilgili bir konuşma yapmam istenmişti. O zamanlar farklı dinsel gelenekler arasındaki boşlukları birleştiren köprüler kurmakla ilgileniyordum. Konuşmamın sonunda dinleyiciler arasından bir adam 'dinleyiciler arasındaki hastalar için dua edip edemeyeceğimi' sordu. Onlar için evimde yalnız başıma dua edip etmeyeceğimi sorduğunu zannettiğim için 'Elbette ederim,' cevabını verdim. Cevabımı duyar duymaz, sahneye yanıma gelerek 'Ron izleyiciler arasındaki hastalar için dua etmekten memnuniyet duyuyor,' anonsunu yaptı.

"O bu anonsu yaparken ben neredeyse kalp krizi geçiriyordum. Tanrı'nın gücüne inanıyordum ama 'Tanrı'nın şifa verme gücü' başka bir meseleydi. Yaklaşık dört yüz kişinin iki yüz kadarı bu dua için öne çıkmıştı. Ne yapacağımı hiç bilmediğimden bana yol gösterilmesini diledim ve sezgisel bir rehberlik aracılığıyla ellerimi kişilerin üzerine uzatmaya ve Tanrı'nın gücünün gerekeni yapmasına izin vermeye yönlendirildim.

"Önümde durmakta olan ilk kişiyi çok net hatırlıyorum. Bir elimi başının üzerine uzattım ve –alışkın olduğum için– diğer elimle de bedeninin üzerine haç çizdim. Tek hissettiğim şey korkuydu ve bir an önce dışarı çıkabilmek için kalabalığı eritmek üzere hızla ilerledim. Yaklaşık dört ay sonra o hanım, o günden sonra yaşadıklarını paylaşmak için kilisemin kapısında beni bekliyordu. O gün bedeninden şimşek gibi bir şeyin geçtiğini hissetmiş. Bu hisse doktoruna gidip tahlillerini tek-

rarlamasını söyleyen bir içsel ses eşlik etmiş. Söyleneni yapmış ve kanserinin tamamen iyileştiğini öğrenmiş. Anlattıkları beni büyülemişti.

"O andan itibaren hayatım bilinçli olarak planlamadığım bir yöne gitti. Odaklandığım başlıca konu ruhsal şifa oldu. İnsanlar yardım istemek için bana gelmeye başladılar ve ben bu yardımı nasıl sağlayacağımı bilmiyordum ama bilincime kazınmış bir dua da yok değildi. Aziz Francesco'nun bana yol gösteren bu duası şöyleydi: 'Beni huzuruna aracı olanlardan biri yap.' Bu dua, söz konusu görevi yerine getirmek için benden çok daha büyük bir güce teslim olmaya ihtiyacım olduğunu söylüyordu. Yapmam gereken şey 'spiritüel güce' işini yapabilmesi için kanal ya da aracı olmaktı."

Ron'un karanlık gecesi 1987 yılında rahipliği bırakmak istediğini anladığında başlamıştı. Yaşadığı bir dizi olay kilisenin politik atmosferinde hayatta kalamayacağını ya da Hz. İsa'nın öğretilerine ters düşen öğretilere sadakat gösteremeyeceğini anlamasını sağladı.

"Tam anlamıyla umutsuzluk, depresyon ve yetersizlik duygularıyla doluydum," dedi Ron. "Ama yine de bunlar kiliseyi terk etmeme yetmiyordu çünkü başkaları, özellikle de ailem ne der diye korkuyordum. Kabile zihnimin korkularıyla yaşıyordum ama kiliseyi terk ettiğimde beni destekleyen yine ailem olmuştu.

"Sonra yaşadığım bir dizi olay beni kendimle ve yalnızlığımla yüzleşmeye zorlayarak her şeyi başlatan zor bir durumla karşı karşıya bıraktı. Kendimi ruhsal bilincimi geliştirmeye adadığıma gerçekten inanıyordum ki bir piskoposla aramda derin bir çatışma yaşandı. Aynı dönemde Joan Rivers'ın televizyondaki sohbet programına davet edilmiştim. Bir kimlik bunalımı içindeydim. Yirmi beş yılımı rahip olarak geçirmiş-

tim ama Joan Rivers beni duayla şifa veren bir spiritüel şifacı olarak anons etmişti. Sanki biri beni çekiçle ezmiş ve 'Artık senin kimliğin bu,' demişti. İşte ışığın hayatıma geri gelmeye başladığı an o andır.

"Söz konusu televizyon programına çıktıktan sonra uçakla New York'tan eve dönerken rahipliği bırakmaya karar verdim. Kısa süre sonra da bana dini aşabileceğimi ve bunun rahiplikten daha inandırıcı olacağını söyleyen derin bir spiritüel öğretmenle tanıştım. Söyledikleri beni şoke etmişti. Kurumsal olarak rahipliği bırakmış olsam da hâlâ kendimi rahip gibi hissediyordum. Tek fark bu kez 'Ordinasyon'u' daha derin bir merciden aldığımı düşünüyor oluşumdu.

"Mezardan çıkmış ve spiritüel şifa yoluna koyulmuştum. Bilgim dahilindeki her türlü bağlantımdan kurtuldum. Rahipken edindiğim mistik hakikatleri tutup dini öğretileri bırakmıştım. Bunu yapar yapmaz bana medikal topluluklar gibi yeni olasılıklar, yeni kapılar açılmaya başladı."

Artık Ron şifacılığa öncülük eden bir ses. Sadece şifa bulmak için yardımına ihtiyaç duyanlara değil şifacı olmak isteyenlere de esin kaynağı oluyor. Dua yoluyla şifa vermekle ilgili içgörü ve sezgileri herkes için değerli bilgiler içermekte:

"Gelin önce yetkilendirilmiş bir şifacı olmanın ne anlama geldiğini açıklayayım. Yetkilendirilmiş bir şifacı, dualar aracılığıyla Tanrı enerjisine açılmıştır ve bu enerjiyi gezegenin şifalanması için olduğu kadar kişilerin şifa bulmaları için de kullanır. Kendisine şifacı diyen birçok insan, iyi niyetli olsalar da benim 'yetkilendirilmiş' şifacı olarak adlandırdığım gruba dahil değiller. Yetkilendirilmiş şifacının imzası 'karanlık geceden' geçmiş ve Tanrı tarafından terk edilmiş olma duygusuna göğüs germiş olmaktır. Terk edilmenin önemini artık daha iyi kavrıyorum; bu terk edilme algısıTanrı'dan gelen bir soruyu temsil ediyor:

'En karanlık gecende bile Bana inanabiliyor musun?'

"Terk edilme sırasında ruhunuz parçalanır ve bu cehennemden çıkmanın tek yolunun tekrar Tanrı'ya dönmek olduğunu ve o noktadan itibaren İlahi olan sizden ne isterse istesin bunu kabul edeceğinizi kavrarsınız. 'Karanlık gecenin' hatırası bilincinizde bir referans noktası olarak varlığını korur ve Tanrı'yla uyumlu, mütevazı ve gece ne kadar karanlık olursa olsun dirilişin her an meydana gelebileceğinin farkında olmanızı sağlar.

"Benden yardım isteyenler kimler? Hastalıklarının son safhasında olanlar bana gelirler – tesadüf eseri olsa gerek, büyük bir çoğunluğu Tanrı tarafından terk edilip cezalandırıldıklarını düşünürler. Tutumları şöyledir: 'Eğer Tanrı'nın istediği buysa, bunu kabul edebilirim,' derler ama gerçekte kesinlikle bunu demek istemezler. Çelişkileri açık ve nettir ama fiziksel hastalıklarının ötesinde ruhlarının neden böylesine acı çektiğini öğrenmekten korkarlar. Ben dua ederken bazıları Tanrı'ya 'Kutsamanı alıp tıpkı İsa'nın kullandığı gibi kullanarak onu korkularımı iyileştirmekte ve affetmem gerekenleri affetmekte kullanacağım,' deme cesaretini gösterir. Bence böylece fiziksel hastalıklarını yok eden bir kutsama alıyor olabilirler.

"Duayla şifa vermek aslında ne anlama geliyor? Bu şifa Tanrı'nın enerjisini bize hastalıktan daha güçlü hissetmemizi sağlayacak 'kutsamayı vermesi için' çağırmak anlamına geliyor.

"Bütün hastalıklar iyileşebilir mi? Evet, elbette iyileşebilir ama bu her hastalığın *iyileşeceği* anlamına gelmez. Bazen insanların korku ve olumsuzluklarıyla yüzleşmek gibi kendilerine yardımcı olacak bazı nedenlerden dolayı hastalığa dayanmaları gerekir. Bazen de bir insanın ölüm zamanı gelmiş olur. Ölüm düşman değildir; düşman olan ölüm korkusudur. Ölüm, nihai terk edilme deneyimi de olabilir – bu nedenle biz-

den önce oraya gidenlerle temas kurmaya çalışır gittiğimizde törenle karşılanacağımızdan emin olmak isteriz.

"Yeni Çağ spiritüel bilincinin bir sonucu olarak dua aracılığıyla şifa gittikçe daha inanılır ve güvenilir mi olacak? Gerçek duanın ne olduğunu anladığımız takdirde, evet, öyle olacak. Dua, insanın Tanrı'yla bilinçli olarak bağlantı kurması demektir. Gerçek dua bir şey elde etmek için Tanrı'ya dönmek değildir; onunla birlikte olmak için O'na dönmektir. Dua Tanrı'ya yönelik sözlerimizden çok Tanrı'yla yaşamamızdır. Bu anlaşıldığında, dua 'enerji tıbbına dönüşür'.

"Yanımdan ayrıldıktan sonra, şifa dileyen bu insanların Tanrı'yla birlikte yaşayarak kendi dualarına devam etmeleri gerekir. Sorumlu olanın ben olduğumu ya da onlarda olmayan bir güce sahip olduğumu düşünmek, rahiplerin Tanrı'ya sıradan ölümlülerden daha yakın olduklarını düşünmekten gelen bir yanlıştır. Bu, ciddi ve önemli bir hatadır. İnsan kişisel ve sorumlu bir spiritüel hayat arayışında olmalıdır. Ben sadece enerjinin 'kontağını çeviriyorum' ve aracı çalışır durumda tutarak stop ettirmemek o kişinin elindedir."

Ron'un çalışmaları her zaman var olan ve var olacak olan bir şifa biçiminin, içinde bulunulan anda inanç aracılığıyla şifalanmanın yeniden ortaya çıkışını temsil eder.

Bu dünyada bulunduğumuz sürece amacımız yanılsamalarımızı aşmak ve ruhumuzun doğal gücünü keşfetmektir. Bizler yarattıklarımızdan sorumluyuz; dolayısıyla da sevgi ve bilgelikle hareket edip düşünmeyi, başkalarına ve hayata hizmet ederek yaşamayı öğrenmeliyiz.

İçgörü Geliştirme Soruları

1. Meditasyon yaparken ya da dua ederken hangi sorularla rehberlik ararsınız?
2. Bu sorulara alacağınız cevapların hangilerinden en çok korkarsınız?
3. Tanrı ile pazarlık yapar mısınız? Tanrı'ya şükrettiğinizden çok şikâyet mi ediyorsunuz? Onaylanmaktansa belirli şeyler istemek için mi dua ediyorsunuz?
4. Kendinizi adadığınız belli bir spiritüel yol var mı? Eğer yoksa bir tane bulmaya ihtiyaç duyuyor musunuz? Kendinizi adayabileceğiniz yedek konular buldunuz mu? Eğer buldunuzsa bunları sıralayarak bunlarla ilişkilerinizi değerlendirin.
5. Sizin Tanrınızın diğer İlahi ruhsal geleneklerinkinden daha gerçek olduğuna mı inanıyorsunuz?
6. Tanrı'nın size acı deneyimleriniz konusunda bir açıklama göndermesini bekliyor musunuz? Eğer öyleyse o deneyimlerin bir listesini yapın.
7. Tanrı birdenbire sorularınıza cevap vermeye karar verseydi hayatınız nasıl değişirdi? Aldığınız cevap "Hayatının bu noktasında sana sorularınla ilgili sezgisel cevaplar göndermeye niyetim yok" olsaydı hayatınız nasıl değişirdi? Bu cevaptan sonra neye hazırlanırdınız?
8. Meditasyona başlayıp bıraktığınız oldu mu? Cevabınız evet ise bu disiplini korumanızı engelleyen şey neydi?
9. Farkında olduğunuz hangi ruhsal gerçekleri hayatınıza geçiremiyorsunuz? Listeleyin.
10. Tanrı'yla daha yakın bir ilişki içinde olmaktan, hayatınızda tetikleyebileceği değişiklikler dolayısıyla korkuyor musunuz?

SONSÖZ

Çağdaş Mistik İçin Kılavuz Olacak Sözler

Yaşamakta olduğumuz zaman diliminin hayatta olmak için en heyecan verici zaman dilimi olduğunu ilk söyleyenin ben olmadığımı biliyorum. Daha önce benzeri yaşanmamış bir dönemde yaşıyoruz. İki güç paradigması ya da –içsel ve dışsal veya enerjisel ve fiziksel olmak üzere– iki gerçeklik paradigması arasında yaşıyoruz. Kendimizi ve ilişkilerimizi kişisel ve ruhsal otoriteye göre yeniden yapılandırıyoruz. Bu yeniden yapılandırmanın dünyamızın kültürünü her yönüyle "*Her Şey Birdir*" kutsal gerçeğine göre yeniden şekillendirmesi kaçınılmaz olacaktır.

Küresel toplumumuzun, küresel "bedenimizdeki" her ülkeye, her organa ve her sisteme dokunan krizlerle doymuş olmasının da simgesel bir önemi vardır. Nükleer zehirlenme, içme suyu yetersizliği, çevresel sorunlar ve ozon tabakasının incelmesi artık sorunların ulusal değil global olarak ele alınması gerektiğini gösteren birçok meseleden ilk birkaç tanesidir. Makrokozmik düzeyde global felaketlerle karşı karşıya

kalma tehlikesi, tıpkı ciddi bir hastalıkla karşı karşıya kalan insanların hayatta kalmak için bedenlerine ve hayatlarına dair tüm güçlerini birleştirdikleri gibi bizleri de birlik politikası geliştirmeye zorluyor. "Böl ve ele geçir" güç sisteminin sonuna geldik. Artık bu sistemin yerini farklı ulusların güçlerini birleştiren bir sisteme bırakması gerekiyor çünkü ancak böyle yaparsak hayatta kalabilir ve bir sonraki milenyumda güvenli bir şekilde ilerleyebiliriz. Birbirine bağlı "bilgi çağımız" global bilincin simgesel ifadesidir.

Bilgi teknolojisi enerji etkileşimlerimizin fiziksel temsilcilerinden biridir. Enerji alanlarımızda bulunanları dış dünyada yarattık. Enerji bilgisi her alanda faydalıdır: örneğin, holistik tıp uygulamalarında, "sağlık ve gelişim" konularında pozitif tutumları öğreten seminer ve eğitim programlarında, sporcu yetiştirirken oyuncunun fiziksel becerileri kadar önemli olan zihinsel tutum ve görselleştirme becerileri öğretilirken de enerji bilgisinden faydalanılmaktadır. Motivasyon unsuru ister para olsun, ister bir spor karşılaşmasını kazanma arzusu ya da bir hastalıktan iyileşme isteği olsun her alanda öncülük yapanlar fiziksel sonuçları en üst seviyeye çıkarmak için enerji çözümlerinden yararlanıyorlar.

Birinci çakramızın perspektifinden baktığımızda, uygarlığın enerji çağı bir "bilgi çağıdır" ve işyerlerinin, sınıfların ve evlerin bilgisayarlılaştırılmasıyla desteklenmektedir. Yedinci çakramızın perspektifinden baktığımızda ise çağımızı bir mistiğin dua, meditasyon, sürekli benlik-incelemesi ve tüm insanlarla bir olma becerileriyle baş etme enerjisini içeren bir bilinçlenme çağı olarak görebiliriz. İronik olmakla birlikte aslında her iki çağ anlayışı da aynıdır; hepimiz aynı yolun yolcusuyuz.

Çağdaş Mistiğin Rehberi

Birlik kelime dağarcığı çerçevesinde düşünün.

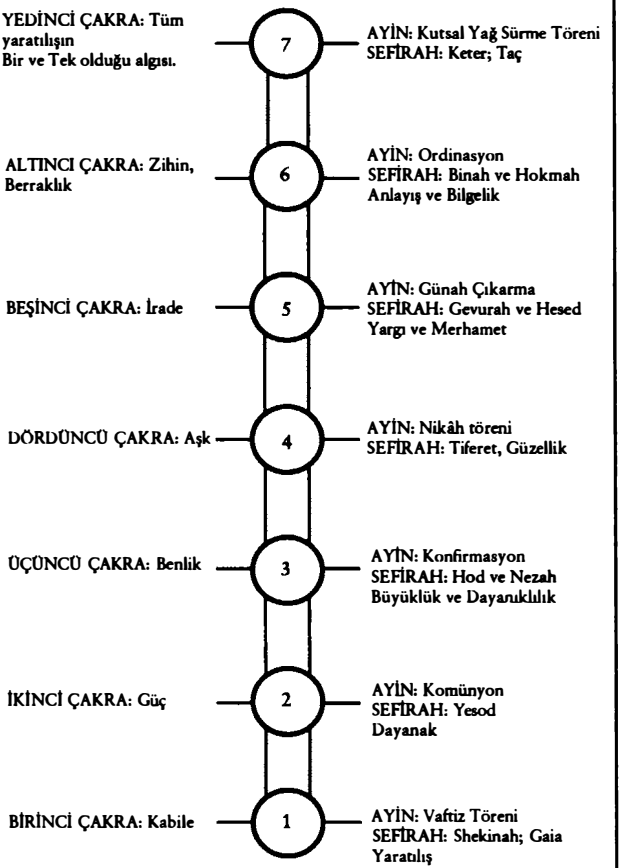
Hayata simgesel bakış açısı lensleriyle bakın. Tüm fiziksel ve duygusal engellerin birer yanılsama olduğunu kendinize hatırlatın. Her zaman bir durumun enerjisel anlamına bakın ve ona uyun.

Gündelik seçimlerinizi ve bu seçimlerinizin enerji sisteminiz üzerindeki sonuçlarını değerlendirin. Bunu yapmak size olumsuz düşünme ya da korku enerjisi yüzünden nerelerde ve ne zaman enerji kaybettiğinizi hissetmeniz konusunda yardımcı olacak.

Günlük rehberlik için biyolojik enerji sisteminize dair kutsal metne bakın (bkz. Şekil 6). Bedenin ve ruhun yedi kutsal gerçeğini unutmayın:

1. Her Şey Birdir
2. Birbirinizi Onurlandırın
3. Kendinizi Onurlandırın
4. Sevgi İlahi Güçtür
5. Kişisel İradenizi İlahi İradeye Teslim Edin
6. Yalnızca Gerçeği Arayın
7. Anda Yaşayın

ŞEKİL 6: İNSAN ENERJİ SİSTEMİ: UYUMLULUKLAR



Yalın ve güçlü olan bu gerçekler zihni, bedeni ve ruhu İlahi farkındalıkla temas noktasına yeniden odaklamaya yardımcı olurlar. Bu gerçekleri referans noktası olarak kullanarak herhangi bir güç kaybını değerlendirebilir ve hangi gerçeği onurlandırmadığınızı bilinçli bir şekilde tanımlayarak ruhunuzu oradan geri çağırabilir, kurtarabilirsiniz.

Günlük Meditasyon

Son olarak, her gün uygulayacağınız bir meditasyon olarak dikkatinizi bilinçli olarak ilk çakradan başlayarak yukarıya doğru her bir çakranıza odaklayın. Dikkatinizi odaklarken:

1. Kendinize şu soruları sorun: "Enerji kaybediyor muyum? Eğer kaybediyorsam, bedenimin bu bölgesinden güç çeken korku hangisi?" Derin bir nefes alın ve enerjinizi o korkudan bilinçli olarak koparın.
2. O çakranın spiritüel muhafızlarının, Sefirahlarının ya da ayininin koruyucu enerjilerini çağırın.
3. Bilinçli olarak o çakranın enerjisine girin ve bedeninizin o bölümünde artan enerji etkinliğinin niteliğini hissedin.

Aşağıdaki gibi odaklanarak çakralarınızın üzerinden tek tek geçin:

Birinci çakra için, Shekinah Sefirahı enerjisine odaklanın ve hayatın bütününe bağlı olduğunuzu hissedin. Sonra Vaftiz töreninin simgesel anlamına odaklanın ve yaşamayı onayladığınız hayatı ve hayatınızı oluşturan çekirdek aileyi ve sülaleyi kutsayarak şükredin.

İkinci çakra için, Yesod Sefirahı enerjisine odaklanın ve

bedeninizin bu bölgesinden açığa çıkararak yaratım eylemlerine yönelttiğiniz enerjiyi hissedin. Eğer enerjiniz –olumsuzluklar ve korkuyla– kirlenmişse niyetinizi yeniden inceleyin. Komünyon Ayini'nin enerjisini aklınıza getirin: Hayatınızdaki herkesin İlahi bir amaca sahip olduğunu görün. Bu İlahi etkiyi açıkça göremediğinizde sizi yöneten yanılsamaların arasından gerçeği görmenizi sağlayacak enerjiyi isteyin.

Üçüncü çakra için, Nezah ve Hod Sefirahlarının enerjilerine, dürüstlüğe ve dayanıklılığa odaklanın. Kendi davranışlarınıza dair ahlak kurallarınızı ve onurunuzdan bir şekilde ödün verip vermediğinizi değerlendirin. Eğer ödün veriyorsanız, onurun önemi üzerine meditasyon yapın ve kişisel standartlarınızı korumak için destek isteyin. Sonra Konfirmasyon Ayini'nin enerjisini zihninize getirin. Bu kendi saygınlığınızı korumak için kendinize söz vermeniz anlamına gelir.

Dördüncü çakra için, Tiferet Sefirahı enerjisi ile sevgi ve merhamet enerjisine odaklanın. Sevginizi kendinize ve başkalarına ne kadar iyi ulaştırdığınızı değerlendirin. Bu değerlendirmeye bağışlama eylemlerinin içeriğindeki sevgi enerjisi de dahil olsun. Sonra kendinize ne kadar iyi bakıp özen gösterdiğinize ve kendinize verdiğiniz Nikâh töreninin simgelediği sembolik söze ne kadar bağlı kaldığınıza odaklanın.

Beşinci çakra için Hesed ve Gevurah Sefirahları enerjilerine ve merhamete ve yargılamaya odaklanarak kendinizle ve diğer insanlarla ilgili düşüncelerinizin niteliklerini değerlendirin. Başkalarıyla paylaştığınız sözcükleri değerlendirin ve eğer kırıcı sözler söylediğiniz kişiler varsa onlara pozitif enerji gönderin. Yalan söylediğiniz kişiler varsa başkalarını kandırmak niyetiyle davrandığınızın bilincinde olarak bunu kabul edin ve bu davranışlarınızın altındaki korkuyu inceleyin. Bu durum Günah Çıkarma Ayini'nin enerjisini kullanır. Işığın o korkuya

girmesini ve size bir daha bu olumsuz davranış kalıbını kullanarak hareket etmeme cesaretini vermesini isteyin.

Altıncı çakra için Hokmah ve Binah Sefirahları enerjisine, İlahi bilgeliğe ve anlayışa odaklanarak günlük yaşamınızı değerlendirmeyi sürdürün. Kafanızı karıştıran ve sizi korkutan durumlara anlayış ve bilgelik getirilmesini rica edin. Kendinize Ordinasyon Ayini'nin sözünü hatırlatın: Hepimizin bu hayata vereceği özel bir hediyesi vardır ve her birimiz kaçınılmaz bir şekilde o yola yönlendiririliriz. Yaşamımızın amacını kaçırmamız mümkün değildir.

Yedinci çakra için Keter Sefirahı enerjisine, İlahi olanla temasınıza ve Son Yağ Sürme Ayini'ne ve yarım kalan işlerinizi bilinçli olarak tamamlamaya odaklanın. Tanrı enerjisinin zihninize, bedeninize ve ruhunuza girmesine izin verin ve nefes alarak bu enerjiyi varlığınıza doğru soluyun.

Bu günlük meditasyon uygulamasıyla bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun sağlığını değerlendireceksiniz. Bu meditasyonla çalışmak ruh ve beden sağlığınızı hissetmenizi sağlayacak. Bununla enerji sisteminizin güç dengesine dair farkındalığınızı artırmaya çalışabilirsiniz.

Ayrıca, kendinize sürekli olarak "Vaat Edilmiş Topraklar" arketipini hatırlatın. Bu arketipin varlık sebebi, bütün sorunlarımıza "bir kerelik" bir fiziksel çözüm aramamız için bize esin vermek değildir. Varlık nedeni, gözlerimizin arkasındaki gücü keşfetmek için içimize doğru çekilmemizi sağlamaktır. Ruhumuzun gücüyle her türlü çıkmazımızı aşabiliriz. Bu, bize verilmiş İlahi bir sözdür.

Bu özdeğerlendirme aracılığıyla enerji okuma ve sezgisel rehberliği hissetme becerisi kazanacaksınız. Bu becerinin gelişmesi için her gün uygulama yapmanız gerekir – hatta kriz dönemlerinde saat başı uygulama yapmalısınız. Bu yalın

farkındalık hareketi deneyimlerden öğrenmeye dair bilinçli bir sadakatle birleştiğinde korkularınızı zayıflatarak ruhunuzu güçlendirecektir.

Her şeyden önemlisi, ruhunuzun dilini öğrenirken biyolojinizin ruhsal içeriğini yansıtan kendi ahlak kurallarınızı oluşturun. Bu bilinç çağı bizi sadece yeni ruhsal teorilere itmekle ya da fiziği Zen Budizm'le birleştiren akıl oyunları oynamamızı sağlamakla kalmaz, biz ve çevremizdekiler için önemli bir hayat yaşamaya hazırlanmamız ve yaşayabilmemiz için öz keşif ve ruhsal olgunluğa doğru hareket etmemizi de sağlar.

Kutsal metinleri benliğimizde barındırıyoruz. İlahi olana sahibiz. Bizler Tanrısalız. Kilise, sinagog ya da aşramız. İhtiyacımız olan, sadece gözlerimizi kapatmak ve ayinlerin, Sefirahların, çakraların enerjilerini gücümüzün kaynağı, biyolojimizin yakıtı olarak hissetmektir. İronik bir şekilde, bir kez neden yapıldığımızı, malzememizi kavradıktan sonra bizim için artık ruhsal bir hayat yaşamaktan başka seçim kalmıyor.

Teşekkürler

Bu kitabın yazılışına katkıda bulunan ve çalışmamı destekleyen birçok kişiye teşekkür borçluyum. Acentam Ned Leavitt'e bu projede liderlik yapıp yolu gösterdiği ve bu kadar ince zevk sahibi ve becerikli olduğu için en derin şükranlarımı sunuyorum. Editörüm Leslie Meredith'e –sonsuz iyimserliği, özel yeteneği, sıcaklığı ve şefkatli ruhu için– sonsuza kadar fazlasıyla şükran duyacağım. Ama en çok bu kitapta ortaya koymam gereken vizyonu anlama kapasitesi için ve özellikle de yolun yarısında müsveddeleri yenien düzenlemek istediğimde bu fikre kucak açabildiği için her zaman kalbimde özel bir yere sahip olacak. Bilge kişiliğine ve benimki dahil olmak üzere bütün yazarlarının çalışmalarını topluma sunma konusundaki özverisine hayranım. Ayrıca asistan editör Karin Wood'a da nazik sözleri ve fazlasıyla etkili yaklaşımı için teşekkür ediyorum. Janet Biehl'e düzelti konusundaki olağanüstü yeteneği ve becerisi için teşekkürler. Kişisel editörüm Dorothy Mills'e hem profesyonel desteği hem de arkadaşlığı için en kalbi şükranlarımı ve sevgilerimi sunuyorum. Dorothy benim için güç ve iyimserlik kaynağı oldu ve yıllar önce karşılaşmamızı sağlayan kadere her zaman müteşekkir olacağım.

Dr. Norman Shealy on yıldan uzun süredir araştırmalarıma ortak oldu. Ayrıca kendisi en sevdiğim arkadaşlarımdan biri, sırdaşım, danışmanım ve rehberim. O olmasaydı ve hayatımın bir parçası haline gelmeseydi bu çalışmayı yapamazdım. Bana verdiği her şey için teşekkür etmek yetersiz kalır. Norman'ın harika eşi Mary Charlotte da çalışmamızın ayrılmaz bir parçası ve sevgili dostum oldu. Kendisine en sıcak en içten takdirlerimi sunuyorum. Başak burcu özelliklerine sahip yetenekli

sekreterimiz Roberta Howard, çalışmamızı desteklemek için sarf ettiğin çabalarına içtenlikle teşekkür ediyorum.

Yaşamım hayatları ve çalışmalarıyla bana esin veren sevdiğim ve hayranlık duyduğum arkadaşlarla dolu. Özel yetenekli bir doktor ve yazar olan Dr. Christiane Northrup beş yıl önce bana kendisiyle çalışmamı önermişti. O günden beri birlikte öğrenmeyi sürdürdük ve holistik tıbba adanmışlığına, büyük mizah anlayışına ve enerjisine hayran oldum.

Dr. Joan Borysenko çalışmamı destekleyen sözleriyle kalbimin derinliklerine dokunarak bu duygumun karşılıklı olduğunu da her zaman hissettirmiştir. Yetenekli bir vizyoner olan Dr. Mona Lisa Schulz en çok ihtiyaç duyduğum zamanlarda bana cesaret vererek şifa yolunda çok şey öğretti. Özel yetenekli bir şifacı olan Ron Roth ve sevgili arkadaşım Paul Fundson ruhsal desteğimin belkemiği oldular. Kendilerinin hayatımdaki varlığına her zaman, özellikle de son iki yılda çok sayıda yaşadığım karanlık dönemlerimde şükrettim, şükrediyorum.

Dr. Clarissa Pinkola Estes'le bu kitaba başlamadan kısa süre önce tanıştım. Hayat boyu dostum olacak olan Clarissa'ya nüktedanlığı, bilgeliği, dehası, derin ruhu ve spiritüel mirasımızı paylaşmamızı sağlayan kadersel bağımıza da sonsuza kadar teşekkür borçlu olacağım. Sounds True Recording kurucusu Tami Simon'a çalışmamı desteklediği ve arkadaşlığı, onurlandırmaya değer ruhu ve cömertliği için sonsuz sevgi ve şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca biofeedback hareketinin "babası" Dr. Elmer Green'e de bu projeye verdiği danışmanlık desteği için teşekkürler. İnsan bilincine dair katkılarından dolayı dünyaca ünlü bir isim olan Dr. Green'den çalışmam için yıllarca destek almış olmaktan gurur duyuyorum.

Bir bilgisayar sihirbazı olan Nancy W. Barlett bu kitabın

oluşumu sırasında yorulmaz kurtarıcım oldu. Yeteneksizliğime ve en kolay bilgisayar becerilerini bile öğrenme konusundaki başarısızlığıma gösterdiği sabır ve defalarca evime gelmiş olmasıyla kalbimin en derininden gelen şükranlarımı hak ediyor. Danny's Deli'nin o harika ekibine de günlük cappuchino istihkakımı –tarçınsız– sağladıkları için teşekkür ediyorum. Samimi yaklaşımınızın ve misafirperverliğinizin bana kendimi büyüdüğüm çevrede tekrar evimde hissettirerek beni nasıl desteklediğini bilemezsiniz.

M.A. Bjorkman, Rhea Baskin, Carol Simmons, Kathalin Walker ve The Conference Works ekibinin geri kalanına bütün kalbimle sevgiler sunuyorum. Organizasyonunuzun özenliliği beni söze dökebileceğimden çok daha fazla duygulandırdı. Sadece rahatım ve konforumla gerçekten ilgenmiş olmanızdan dolayı değil, ayrıca onurlu ve dürüst iş ortağı oluşunuzdan dolayı da sizinle çalışmak keyiften de öteydi. Sizler benim hayatım için bir kutsamasınız.

Hayatım boyunca benim için hazine olan sevgili dostlarım Eileen Kee, Susie Marco, Kathy Musker, Reverend Suzanne Fageol, David Luce, Jim Garrison, Penny Tompkins, Lynn Bell, Carole Dean, Carol Hasler, Ron Roth, Paul Fundsen, Tom Williams, Peter Brey, Kaare Sorenson, Kevin Todeshi, John May, Sabine Kurjo, Siska Pothoff, Judy Buttner, Paula Daleo, Fred Matzer, DeLacy Sarantos ve arkadaşlıklarıyla hayatımı zenginleştiren birçok dostum, özellikle de bu kitap için çalıştığım süre boyunca verdiğiniz destek için de sizlere minnettarım.

Ayrıca derslerime ve çalışma gruplarıma katılarak çalışmamı destekleyen çok sayıdaki katılımcıya da sonsuz teşekkürler. Çalışmamı geliştirmeme sonsuz katkıda bulunan sizlere karşı hissettiğim şükranı ifade edecek herhangi bir sözcük bulmak mümkün değil. Sizlerin coşkusu ve geribildirimleri olmasaydı

bu konuyu öğretmeyi ve geliştirmeyi sürdürecek esini bulamazdım.

Bu iki yıl boyunca mektuplara ve telefonlara cevap vermeme engel olan çalışma programım yüzünden ihmal etmek zorunda kaldığım birçok insandan da içtenlikle özür dilerim.

Ailemden, özellikle de sevgili annemden aldığım sevgi ve desteğe de teşekkür etmek isterim. Annem benim için Tanrı'nın bana sunduğu kutsamalardan biri. Onun sevgisi, özeni, güçlü karakteri, sonsuz derin yüreği ve sınırsız enerjisi bana sadece bu kitabı yazmam için destek olmakla kalmayıp kendimi şifalandırmama da yardımcı oldu. Annem fikirlerim ne kadar radikal olursa olsun her zaman onlara kalbini açtı. Lisansüstü öğrencisiyken Tanrı'yla ilgili yeni fikirleri bazen gece yarısına kadar tartıştığımız günleri daima sevgiyle anıyorum. Hakikatin peşine düşmüş olmam konusunda asla cesaretimi kırmadı. İnancın gücünü bilen samimi bir rol model olarak bana bugün bile esin veriyor. Kardeşim Edward, eşi Amy ve çocukları Rachel, Sarah ve Eddie Jr. hayatımı neşeyle dolduruyorlar. Yeğenlerim Angela, Allison ve Joey ile kardeşim Joseph ve eşi Mary Pat de öyle. Bu harika insanlar çok zor zamanlarda bana yardımcı oldular. Hayatım boyunca yanımda olacaklarını bilmek hayata şükretmemi sağlıyor. Sizler benim için "yuva" demeksiniz.

Çok sevdiğim kuzenlerim ne üzerine çalıştığımdan pek fazla haberdar olmasanız bile beni her zaman destekleyip yüreklendirdiğiniz için teşekkürler. Bana kayıtsız şartsız inanmakta olduğunuzu bilmek bana kendimi iyi hissettirdi. Ve geri kalan herkes, Marilyn ve Mitch, Chrissy ve Ritchie, Pam ve Andy, Wanda, Mitchie, Peder Len, Virginia Teyze ve kısa süre önce aramızdan ayrılarak cennete giden harika teyzem Gen, hepinizi çok seviyorum. Hayatı paylaştığımız için sonsuz şükranla doluyum.

"Şifacılar genellikle öğretemez ve öğretmenler iyileştiremez. Myss ikisini de yapabiliyor. O insan ırkı için bir kutsama çünkü bize hepimizin olabileceği şeyi gösteriyor."

DR. LARRY DOSSEY, İYİLEŞTİREN SÖZCÜKLER'İN YAZARI
DUA İYİ BİR İLAÇTIR, NEYE DUA ETTİĞİNİZE DİKKAT EDİN... GERÇEKLEŞEBİLİR

Ruhun Anatomisi, enerji tıbbının bu güne kadar yapılmış en cesur sunumu; üstelik ilk uygulayıcılarından biri olan uluslararası takdir gören medikal sezgici ve "alternatif sağlık/spiritüellik sahnesinin en ateşli seslerinden biri" Caroline Myss tarafından. (Publishers Weekly) Enerji tıbbı üzerinde yapmış olduğu on beş yıllık araştırmaları temel alan Dr. Myss'in bu çalışması her bir hastalığın duygusal ve psikolojik stres ve inanç kalıplarına nasıl karşılık geldiğini ve insan bedeninin ilgili alanlarına denk gelen tutumların nasıl etkili olduğunu anlatıyor.

Ruhun Anatomisi'nde Dr. Myss ayrıca, bedenin yedi ruhsal ve fiziksel güç merkezine dair çığır açan buluşunu da okuyucuya sunarak her birimizin daha yüksek bir bilinç haline ve ruhsal olgunluğa ulaşmak için geçmemiz gereken yedi aşamayı anlatırken antik bilgeliklerin –Hindu çakraları ve Kabala'nın Hayat ağacı olmak üzere– sentezini yapmakta. Dr. Myss okuyucuya sunmakta olduğu bu modelle, bir yandan kişisel gücümüzü ve ruhsal büyümemizi gerçekleştirirken bir yandan da örtük kalmış sezgi gücümüzü nasıl geliştirebileceğimizi gösteriyor.

Ruhun Anatomisi bize bedenimizi ve ruhumuzu yeni bir gözle görmeyi öğreterek hayatımızı değiştirecek bazı ruhsal olgunluk ve fiziksel bütünlük araçları elde etmemizi de sağlıyor.

"Hayret verici... Caroline Myss'in 'ruhumuzun sonsuz gücünün' tüm varlıklarda bulunduğuna ilişkin mesajların antik ve çeşitli kaynaklarla paralellik gösterdiğine dair keşfinin yarattığı keyfi paylaşıyoruz."

SAN FRANCISCO CHRONICLE

DR. CAROLINE MYSS spiritüellik ve kişisel güç konusunda beğenilen ve peşinde koşulan uluslararası bir konuşmacıdır. Geniş bir kitle onu sezgisel tanı koymayı öğretme çalışmalarıyla tanımaktadır. Enerji tıbbı alanının öncülerinden olan Dr. Myss Chicago'da yaşıyor.

ISBN 978-605-5154-48-6